

# VIVER BEM

## Juntos

ZERO HORA  
QUINTA-FEIRA,  
24 DE OUTUBRO DE 2024

Saúde  
sempre  
em dia.

Medicina preventiva  
garante mais  
qualidade de vida  
no dia a dia

PÁGINA 3

Influenciadores  
60+ conectam e  
inspiram idosos

PÁGINA 6

Novos recursos  
auditivos promovem  
bem-estar

PÁGINA 7

## Unidos para o que der e vier

Prevenção, atividades físicas e socialização são fundamentais para garantir longevidade e autonomia na terceira idade, como mostra o casal Jussara e Ronaldo

PÁGINAS 4 E 5

A Unimed Porto Alegre tem um  
convite especial para você.

VIVER BEM  
Juntos



VEJA MAIS NA PÁGINA 3

## ARTIGO

MÁRCIO  
PIZZATO

Presidente do Conselho de Administração da Unimed Porto Alegre

## É preciso valorizar o envelhecimento ativo

*Em outubro, celebramos o Dia Nacional do Idoso. Além de homenagearmos as pessoas que passaram dos 60 anos, a data foi instituída para conscientizar e sensibilizar a sociedade sobre as necessidades desse público. É fundamental refletirmos sobre o significado de envelhecer no mundo e no Brasil, bem como suas repercussões. O Censo Demográfico de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), evidencia o acelerado processo de envelhecimento populacional no país. O número cresceu 57,4% em 12 anos.*

*O aumento da expectativa de vida também foi considerável. Esta é, sem dúvida, uma das principais características da evolução humana, e sabemos o quão relevante é o papel da medicina nesse processo de transformação. Entretanto, essa mudança gera impactos importantes na saúde, ampliando nosso olhar atento para o tema.*

*Uma sociedade longeva é consequência de melhores hábitos e condições de vida, maior acesso à saúde e novas tecnologias. Dessa forma, a data não celebra apenas conquistas, mas busca gerar consciência sobre todas as questões envolvendo o envelhecimento, para que ele seja ativo, proporcionando bem-estar físico, mental e social. Esta é a visão que buscamos continuamente.*

*Um exemplo que contribui para esse cuidado é o nosso Programa Viver Bem. Um de seus pilares é voltado para a maturidade saudável, oferecendo atividades mensais que têm como princípio fomentar os vínculos sociais, a independência, a autonomia e o bem-estar da pessoa idosa. É apresentado um repertório de iniciativas que inserem o idoso como protagonista da sua saúde. Participe e boa leitura!*

## AGENDA

## Como manter-se ativo e independente na terceira idade



Ter mais qualidade de vida passa pela prática regular de exercícios. No dia 29 de novembro, das 11h às 12h, o educador físico Luis Eduardo Wearick fornecerá dicas práticas e estratégias para ajudar os idosos a manterem um estilo de vida

ativo e independente. Serão oferecidas sugestões de atividades físicas para incorporar no dia a dia.

**Onde:** inscreva-se no e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site [www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

YAKOBCHUK OLENA, STOCK.ADOBE.COM



## Longevidade e saúde mental

No dia 14 de novembro, das 9h30min às 10h30min, a psicóloga Juliana Moura conduz um bate-papo sobre como viver bem com a mente e manter as emoções em harmonia na longevidade. Durante a conversa, temas como bem-estar,

resiliência, autocuidado e qualidade de vida no envelhecimento serão abordados.

**Onde:** inscreva-se no e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site [www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

### CONHEÇA A AGENDA COMPLETA



Escaneie o QR code e confira a agenda completa de atividades. As oficinas são oferecidas gratuitamente para todos os públicos (clientes e não clientes Unimed). Basta se inscrever no e-mail [viverbem@unimedpoa.com.br](mailto:viverbem@unimedpoa.com.br) ou pelo site [www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades).

## EXPEDIENTE

Caderno Viver Bem Juntos

## COORDENAÇÃO DE PRODUTO:

Larissa Cavalheiro | [larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br](mailto:larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br)

## CURADORIA DE CONTEÚDO:

Unimed Porto Alegre

## COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Rosângela Monteiro | [rosangela.monteiro@zerohora.com.br](mailto:rosangela.monteiro@zerohora.com.br)

EDIÇÃO: Dandara Flores Aranguiz

REPORTAGEM: Eduardo Wolff, Homero Pivotto Jr. e Pedro Pereira

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Carolina Salazar

SAÚDE SEMPRE

# Medicina preventiva como aliada

Envelhecimento ativo proporciona o aumento da expectativa de vida e melhora o bem-estar de público 60+

A população gaúcha está envelhecendo. Segundo o Censo de 2022, divulgado neste ano pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Rio Grande do Sul é o Estado que tem o maior percentual de idosos no país, com 2,1 milhões de pessoas acima dos 60 anos (20,15% dos gaúchos). Com a idade, cresce a necessidade de mais atenção à saúde física e mental, destacando a medicina preventiva. Conforme o geriatra Alan Stapassoli, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, a prevenção otimiza a capacidade funcional, melhora a qualidade de vida e preserva a autonomia do idoso.

– O mundo está envelhecendo, e o aumento da expectativa de vida é uma realidade. As pessoas têm procurado cada vez mais recursos para manter sua autonomia e funcionalidade – relata Stapassoli.

A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/OMS) define envelhecimento saudável como um processo contínuo de otimização da habilidade funcional, promovendo independência e qualidade de vida. A recomendação da OMS baseia-se em quatro pilares: saúde (bem-estar biopsicossocial), participação (social, cidadania, cultural e espiritual), segurança e aprendizagem ao longo

da vida. Stapassoli complementa que a atuação médica na medicina preventiva ocorre em três níveis:

– Na prevenção primária, algum distúrbio pode ser prevenido por vacinas ou mudanças comportamentais. Na secundária, usamos estratégias para diagnosticar doenças precocemente. Já na terciária, controlamos uma doença crônica existente, para evitar complicações futuras.

A tecnologia é uma aliada da prevenção, facilitando diagnósticos e tratamentos. Como exemplos, temos exames de imagem que detectam anomalias antes de sintomas, dispositivos como relógios inteligentes, telemedicina e inteligência artificial. Eles processam grandes volumes de dados para avaliação de riscos.

Hábitos saudáveis e visitas frequentes ao médico são essenciais para ambos os sexos. Porém, os homens mostram mais resistência. Segundo a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), apenas 32% dos homens acima de 40 anos se preocupam com a saúde e 46% só vão ao médico ao sentirem algum sintoma. Daí a relevância de campanhas como o Novembro Azul, que alerta para o diagnóstico precoce do câncer de próstata.

## CUIDADOS PREVENTIVOS PARA MANTER O BEM-ESTAR:

- Manter uma rotina de acompanhamento médico, evitar a automedicação e seguir as orientações profissionais.
- Manter uma alimentação saudável, preferindo os alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar.
- Realizar atividades físicas regulares. Exercícios trazem diversos benefícios, como controle do peso, melhora da flexibilidade, manutenção dos músculos, melhora das funções orgânicas e cognitivas.
- Evitar o tabagismo.
- Seguir as recomendações do seu médico com relação às vacinas.
- Evitar o isolamento social, interagir com as pessoas, fazer novos amigos e manter um pensamento positivo.

FONTE: ALAN STAPASSOLI, GERIATRA E MÉDICO COOPERADO DA UNIMED PORTO ALEGRE.

Este anúncio  
é um convite

para você viver  
**a melhor idade  
com a gente.**

A vida pode ser vibrante na melhor idade. E o Viver Bem da Unimed Porto Alegre está ao seu lado para movimentar os seus dias.

**Participe das nossas atividades:** são totalmente gratuitas para todos os públicos, seja você cliente ou não da Unimed Porto Alegre.

### Online

Atividades físicas

Meditação

Pilates

Yoga

### E mais:

Caminhadas orientadas

Palestras

Eventos especiais



Confira a agenda completa

[unimedpoa.com.br/viverbem](http://unimedpoa.com.br/viverbem)

**Unimed**   
Porto Alegre



unimedpoa



@unimedpoa



unimedportoalegre



unimedportoalegre

## MAIS SAÚDE



Remar, velejar e caminhar pela ilha do Clube dos Jangadeiros, em Porto Alegre, são as atividades preferidas de Jussara e Ronaldo Neves, que também gostam de passear por cachoeiras e cânions

## Vida ativa na terceira idade

Evolução da medicina e aumento da longevidade contribuem para que os idosos tenham uma rotina de atividades e de socialização, fatores fundamentais para envelhecer bem

Foi pensando na qualidade de vida que o casal Jussara e Ronaldo Neves planejou tudo o que gostaria de desfrutar depois que suas carreiras estivessem consolidadas e os filhos, crescidos. Mas a arquiteta e o médico veterinário, hoje com 69 e 77 anos, respectivamente, não deixaram para aproveitar mais tarde: fizeram da jornada uma preparação ativa e divertida para a terceira idade.

Logo que se conheceram, compraram um barco para velejar e se tornaram sócios do Clube dos Jangadeiros, em Porto Alegre. Navegar se consolidaria como uma paixão e uma atividade esportiva que, por mais de 50 anos, tem sido responsável por momentos

em família e de socialização.

– Depois que os filhos cresceram, trocamos o veleiro pelo barco a remo, mas ainda velejamos com os amigos, de vez em quando – conta Jussara, entre uma lembrança e outra das aventuras vividas.

O gosto pela natureza também ensinou o interesse por fazer trilhas, passeios off-road, desbravar cachoeiras, cânions e acampar. O contato com a natureza é outro ingrediente que sempre lhes fez bem.

– Nosso próximo objetivo é levar o neto, Noah, de seis anos, que tem o sonho de dormir em uma barraca – anima-se Ronaldo. Hoje, os cuidados com a saúde

incluem caminhadas diárias, remo, academia e acompanhamento médico. Jussara ainda conta com uma nutricionista.

Cientes de que a autonomia é essencial, adquiriram uma unidade em um conjunto habitacional focado no público idoso, que conta com serviços de saúde e bem-estar, além de palestras, cursos e outras atividades. Eles ainda não vivem no local, mas passam temporadas por lá sempre que querem “dar uma movimentada”.

Segundo Jussara, o marido sempre teve como característica olhar para o futuro. Provavelmente por isso, ele definiu hábitos saudáveis, ótima alimentação e um bom plano de saúde como

tripé fundamental para “uma velhice com qualidade de vida”, como define a arquiteta.

Jussara e Ronaldo fazem parte de um grupo cada vez maior, especialmente no Rio Grande do Sul. Segundo o Censo Demográfico feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2022, divulgado neste ano, um em cada cinco moradores do Estado tem mais de 60 anos. Na comparação com o levantamento anterior, de 2010, essa fatia saltou de 1,45 milhão (13,65% da população em solo gaúcho) para 2,19 milhões de idosos (20,15% do total).

– Décadas atrás, as famílias e as casas eram maiores, sempre tinha alguém para poder cuidar de uma pessoa mais velha, até para acolher em sua casa. Hoje, as pessoas têm menos filhos, os apartamentos são menores, a mulher também trabalha, dificilmente tem alguém disponível para dar conta dos idosos – alerta a geriatra Fany Glock, médica cooperada da Unimed Porto Alegre.

O desafio da sociedade, segundo ela, é dar conta dessa população com média de idade cada vez mais alta. Embora haja muitos idosos em fase funcional, uma importante parcela depende de uma rede de sustentação. Uma alternativa são os locais em que os idosos possam ter uma vida autônoma, mas assistida – como o residencial onde Jussara e Ronaldo planejam morar no futuro. Outra sugestão é contar com locais de acolhimento, com serviços e atividades voltadas a esse público, nem que seja para passar o dia ou mesmo algumas horas.

– Algumas entidades promovem espaços assim, mas ainda é pouco. Seria legal ter centros de atendimento multidisciplinar, com terapia ocupacional, fonoaudiologia e encontros de grupos, mas a gente não vê isso com frequência – aponta Fany.

### HÁ 60 ANOS

Para o médico geriatra Roman Orzechowski, que atua no programa Viver Bem Juntos, da Unimed Porto Alegre, é perceptível o salto de qualidade de vida que tem, hoje, uma pessoa com mais de 60 anos, quando se compara ao mesmo cenário há seis décadas. Ele lembra que, naquela época, sequer era comum chegar a essa idade.

– Embora fosse uma vida mais ligada à natureza, o trabalho na roça e a exposição ao sol desgastavam muito. Tudo contribuía para um quadro de doenças que nem se descobria muito, como o câncer, do qual não se fazia rastreamento – destaca.

## Envelhecer com saúde é possível, respeitando limites

Com maior acesso à informação, o público acima de 60 anos tem ferramentas que ajudam a envelhecer de forma mais saudável. Por outro lado, pode ser uma vida mais estressante, especialmente para quem mora em cidades grandes, o que por vezes facilita a falta de convívio social.

– As pessoas ganharam em informação, em possibilidade de prevenção, mas perderam do ponto de vista social, cultural e dos relacionamentos. Isso pode levar a um envelhecimento mais triste e isolado do que antigamente – observa a psiquiatra Patrícia Fuhro Vilas Boas, médica cooperada da Unimed Porto Alegre.

Segundo Patrícia, o fator de maior impacto na longevidade e na qualidade de vida é justamente o envolvimento social. A internet, embora tenha o lado bom de aproximar as relações, não tem o mesmo impacto de sair de casa, tomar sol e encontrar outras pessoas.

Outro efeito provocado pelo uso das

redes sociais é o estilo de vida idealizado. O mesmo efeito que recai sobre os jovens pode afetar diretamente os idosos que, pela tela do smartphone, são levados a acreditar que os 60 são os novos 40.

– Existe uma pressão social, como se todo idoso tivesse que estar muito bem, mas isso nem sempre acontece. Quando a pessoa apresenta algum problema de saúde, não se pode minimizar. É validar e cuidar – recomenda a psiquiatra.

Orzechowski concorda. Para o geriatra, é importante que haja um processo de aceitação, já que o físico de 60 anos não é igual ao de 40, em função das perdas naturais ao longo da vida.

– Muitos pacientes perguntam sobre bomba hormonal, suplementos, testosterona, coisas que não têm evidência nenhuma. Essa procura existe, mas quando a pessoa se dá conta de que está bem, adere à ideia de manutenção, e não de rejuvenescimento – pondera o geriatra.

## Prevenção e saúde mental merecem atenção constante

Dentro da perspectiva de manutenção da saúde, o psiquiatra Marco Antonio Pacheco, professor da Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e médico cooperado da Unimed Porto Alegre, defende que fazendo as prevenções, detectando precocemente os problemas de saúde e cuidando da alimentação e dos hábitos, a pessoa tem mais escolhas. Mas pondera: não tem a ver com ser mais jovem, mas com ser mais ativo.

– Uma pessoa que faz musculação tem condições de passear com o neto. Com os cuidados certos ela pode pegar ele no colo, carregar sacolas do supermercado e ter mais autonomia – exemplifica.

Ao mesmo tempo, é imprescindível ter cuidado com a saúde mental, que também está diretamente ligada ao estilo de vida. Hábitos simples podem fazer a diferença, como ouvir música para relaxar.

O psiquiatra explica que, quando estamos estressados, o corpo detecta como um risco iminente, o que faz com que o cérebro libere uma dose de cortisol, um potente anti-inflamatório, no organismo.

– Ele faz isso porque não sabe o motivo do estresse. Se encontrarmos caminhos de bem-estar, o sistema imunológico não detecta perigo, fica livre, e se prepara para o futuro, porque ele nunca para – explica.

### NÚMEROS

Segundo o Censo de 2022, o Rio Grande do Sul tem o maior percentual de idosos do Brasil, com **20,15%** da população

Em 12 anos, a população idosa do Estado saltou de 1,45 milhão para **2,19 milhões** de cidadãos

O incremento de mais de 700 mil pessoas nesse grupo significa que o número de idosos **cresceu 50%** entre 2010 e 2022

Esse aumento representa uma **fatia maior** de idosos na população em geral: em 2010 eles eram **13,65%** dos moradores do Estado

### ORIENTAÇÕES PARA VIVER BEM:

O médico geriatra Roman Orzechowski lista alguns cuidados para se ter qualidade de vida na terceira idade:

- O primeiro passo é contar com acompanhamento médico individualizado.
- O ideal é que esse acompanhamento seja feito por um geriatra, que encaminha para atendimentos especializados conforme necessidade do paciente.
- O geriatra também avalia as interações medicamentosas entre os diferentes tratamentos, equilibrando o cuidado integral.
- A premissa é atividade física, com reforço muscular (que garante autonomia para atividades básicas do dia a dia).
- Ingestão adequada de alimentos e de água.
- Socialização e relação harmoniosa com a família.
- Atenção à saúde mental: estímulo por meio de conversas e psicoterapia.

## REPRESENTATIVIDADE

Conexões para  
promover a inclusão

Redes sociais permitem que exemplos de pessoas saudáveis e ativas gerem impactos positivos na população idosa

A expectativa de vida dos brasileiros aumentou, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com dados do Censo Demográfico 2022. A média de idade passou de 71,1 anos, em 2000, para 76,4 anos, em 2023 – sendo 79,7 anos para as mulheres e 73,1 anos para os homens. A tecnologia tem papel importante nessa realidade, tanto pelo avanço da medicina – que propicia facilidades em questões de saúde e qualidade de vida – quanto pelas ferramentas que possibilitam ao público 60+ buscar informações para manter-se ativo social, cultural e economicamente.

Nesse contexto, os influenciadores na maturidade têm papel crucial para levar informação e criar conexão com quem está na terceira idade. Afinal, como diz o ditado popular: “A palavra convence, mas o exemplo arrasta.”

– Esses dias vi uma senhora de 81 anos que é modelo e segue desfilando com elegância. E eu gosto de mostrar para os meus pacientes esse tipo de iniciativa, pois são exemplos vivos – destaca o psiquiatra Marco Antônio Pacheco, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, professor e chefe do serviço de psiquiatria do Hospital São Lucas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

O envelhecimento da população enseja não só a reconfiguração de como pensar a sociedade, mas também cria uma demanda, desse grupo de pessoas, de sentir-se representado. De acordo com Pacheco, pessoas com idade superior a 60 anos têm na internet e nas redes sociais uma forma de procurar respostas para suas dúvidas, bem como um recurso para manter contato a distância com família, amigos e parceiros de outrora, seja de infância ou da faculdade, por exemplo. Por isso, é comum ver idosos sendo espelhos de desempenho físico, de moda, de saúde e de ativismo.

– Atualmente, é possível que

as pessoas idosas se mantenham ativas e tenham uma performance que, antes, só seria possível com 30 e poucos anos. Existe uma cultura desse nicho acima dos 60 de poder viver bem, com saúde. E ter isso à mostra, nas redes sociais, mobiliza o público mais velho – avalia Pacheco.

A influenciadora 60+ Helena Schargel, 84 anos, é um caso de referência. Ela descobriu que poderia ser inspiração por acaso, durante uma palestra sobre envelhecimento, quando foi questionada se tinha algum projeto. Mesmo não tendo, ela respondeu que sim. Amadureceu a ideia e, logo depois, nasceu a linha de lingerie criada para empoderar e inspirar mulheres acima dos 60 anos, da qual é modelo das peças.

No Instagram que leva o próprio nome da autora (@helenaschargel), ela aborda temas como lições de vida, empreendedorismo, autocuidado e empoderamento.

– Precisamos fazer com que existam mais Helenas divulgando outros. Acredito que, pelo meio digital, temos uma boa maneira de apresentar novos talentos – reflete a octogenária.

## MATURIDADE

Com a proposta de ser um norte para o público mais maduro, com idade superior a 50 anos, está a jornalista Patrícia Parenza, 54 anos. Em sua conta no Instagram (@patriciaparenza), ela dá dicas culturais, de moda e de comportamento, além de falar sobre menopausa e sexualidade.

Pati defende que pessoas mais velhas ganhem e ocupem espaços, incluindo o território online. Ela explica que são mais de 55 milhões de brasileiros acima dos 50 anos, e que, a cada 21 segundos, uma pessoa faz 50 anos no país. As informações são de um relatório chamado Tsunami Latam (desenvolvido por um consórcio entre as empresas Data 8, NoPausa,

ARQUIVO PESSOAL



Helena Schargel (ao lado), 84 anos, inspira uma nova visão do envelhecimento ativo, quebrando estereótipos na internet. Patrícia Parenza (abaixo), conversa com o público mais maduro, os 50+



ARQUIVO PESSOAL

Pontes e Opinion Box), que investigou aproximadamente 20 mil pessoas maiores de 45 anos, entre 2018 e 2021, em sete países da América Latina.

– É extremamente importante que a gente esteja ocupando esse lugar e falando sobre nós, nossos dilemas, longevidade, menopausa, sexualidade e relacionamentos para pessoas maduras, em um espaço digital que até então era só usado por pessoas muito jovens – destaca.

Ela reforça a potência da representatividade:

– A gente quebra muitos paradigmas, estereótipos, principalmente voltados à beleza, à aceitação do envelhecimento, à saúde. Dissociar beleza de juventude, de capacidade física e mental é um grande negócio. E eu acho que a gente só estimula

as pessoas com mais de 50, mais de 60 anos a não pararem a vida quando elas chegam nesse momento, né? A gente passou uma vida inteira seguindo padrões e agora está na hora de romper esses padrões e envelhecer do jeito que a gente quiser.

## MAIS INFLUENCIADORES 60+

- **MIRÉIA BORGES (@mireiabrg):** comunicadora 60+ que apresenta o podcast *Idade não é documento* e, em seu perfil, fala sobre atualidades, saúde e estilo.
- **AVÓS DA RAZÃO (@avosdarazao):** perfil em que Gilda e Sonia, ambas com mais de 80 anos, buscam divertir e inspirar o público com diversos temas. A ideia é dar voz a mulheres e homens mais velhos, provando que pode ser muito bom envelhecer.
- **COSTANZA PASCOLATO (@costanzapascolatos2g):** referência sobre vestir-se bem, Constanza dá dicas de moda. Em seu perfil, compartilha dicas sobre roupas, viagens e vida familiar.
- **ROSANGELA MARCONDES (@it\_avo):** defensora das pautas intergeracionais, Rosangela aborda temas relacionados à longevidade, além de bem-estar, empreendedorismo e beleza.

**Unimed**   
Porto Alegre

PARA OUVIR MELHOR

# Tecnologias que auxiliam a audição estão em evolução

Novos recursos de aparelhos auditivos podem proporcionar mais qualidade de vida aos idosos

A audição prejudicada, além de dificultar a compreensão da fala, pode causar diversos outros problemas na vida do idoso. De acordo com o médico otorrinolaringologista Celso Dall'igna, cooperado da Unimed Porto Alegre, como consequência destas dificuldades, a pessoa se afasta e evita o convívio social, podendo apresentar até sintomas de depressão devido ao isolamento.

– Estudos relacionam a presbiacusia (*perda de audição relacionada à idade*) não tratada com a piora em processos cognitivos de doenças como o Alzheimer – ressalta.

O problema de audição é muito comum na sociedade. Dados divulgados em 2023 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que, na região da Américas, cerca de 217 milhões de pessoas vivem com perda auditiva, ou seja, 21,52% da população. Até 2050, é estimado que esse número suba para 322 milhões.

Para isso, o médico ressalta que é importante que familiares e cuidadores estejam atentos aos primeiros sinais do problema. Os indicativos podem surgir em diversas situações: quando o idoso pedir para repetir frases, aumentar o volume da TV ou sentir desconforto em ambiente ruidoso.

A recomendação é levar o idoso para uma consulta médica e realizar uma avaliação. Como a perda de audição pela idade tem um padrão hereditário, tanto seu início como a velocidade de sua progressão já estão determinadas, não sendo possível ser revertida.

Dall'igna alerta quanto à exposição a ruídos intensos. A perda da audição pode depender da sensibilidade individual, do volume e do tempo de exposição. Os danos provocados pelo trabalho em ambientes ruidosos, pelo uso de fones de ouvido em volumes muito altos e pela exposição a armas de fogo e explosivos podem ser minimizados com medidas específicas para cada situação, como usar abafadores sonoros individuais, por exemplo.

O médico reforça que é importante controlar e tratar outras doenças que também causam a perda auditiva, como hipertensão arterial, diabetes e infecções, para evitar que a condição se agrave.

– O acompanhamento médico individualizado e a realização de exames periódicos (avaliação de audiometria) são imprescindíveis – pontua.

## SOLUÇÕES

Por mais que não seja possível reverter a perda auditiva na maioria dos casos, o tratamento consiste em utilizar a audição restante com o uso de aparelhos de amplificação sonora (aparelho de ouvido). Em algumas situações, são indicadas as próteses implantadas cirurgicamente e o implante coclear (quando as perdas são profundas, de grande intensidade).

No caso da presbiacusia, o uso de aparelhos auditivos de amplificação é o mais indicado. Quanto mais precoce for o diagnóstico, mais fácil será a adaptação.

Assim como todas as tecnologias, os aparelhos auditivos também passam por evoluções. Dall'igna destaca que a tendência é de que aconteça a miniaturização, ou seja, os dispositivos tendem a ser cada vez menores. Atualmente,

PEAKSTOCK, STOCK.ADOBE.COM



essas tecnologias possuem uma vida útil de cinco a sete anos. A maioria já tem, por exemplo, conexão com aparelhos celulares, seja para a regulagem dos controles, realização de chamadas e conexão ao Spotify ou outros programas disponíveis na internet.

O médico sinaliza outras inovações: os microfones direcionais, que melhoram o desempenho no ambiente ruidoso, e as baterias recarregáveis, que facilitam o manuseio e diminuem os gastos de manutenção.

– Além disso, os fones de ouvido por condução óssea permitem que a orelha fique livre durante o uso, diminuindo o isolamento. Podem ser usados em esportes como a natação – esclarece.

No entanto, o principal

empecilho é o valor destes equipamentos. De acordo com o especialista, os fabricantes alegam que o preço alto é devido ao grande investimento empregado no desenvolvimento para proporcionar aparelhos cada vez mais eficientes e confortáveis. Os preços variam de R\$ 3 a 15 mil por aparelho (cada um), dependendo da sofisticação e da conectividade do modelo escolhido.

Ele ressalta que os aparelhos auditivos devem ser usados somente após uma avaliação médica especializada e adaptados por uma fonoaudióloga com equipamento adequado. Para isso, é realizado um teste na cabine audiométrica. Após este procedimento, é realizada uma regulagem específica da tecnologia para o paciente.

Dispositivos modernos, com conexão ao smartphone, facilitam o dia a dia dos mais velhos

## NOVIDADE

Nos Estados Unidos, o AirPods Pro 2, da Apple, recebeu autorização da Food and Drug Administration (FDA) – órgão responsável pela proteção e promoção da saúde pública nos Estados Unidos – para ser usado como aparelho auditivo. Auxiliaria pessoas com perda auditiva leve a moderada. O médico otorrinolaringologista Celso Dall'igna atenta para a falta de informações sobre a eficácia do equipamento.



## PAPO DE MÃE

KELLY MATOS | Mãe do Gabriel, jornalista, comunicadora da Rádio Gaúcha e colunista de Zero Hora

### A riqueza de se ter avós por perto

Eu costumo dizer que duas situações, em especial, são capazes de provocar uma queda de pressão instantânea da mãe: receber uma ligação da escola e ouvir a dolorida frase “A máquina de lavar estragou”. A primeira, quem é mãe sabe, nunca virá acompanhada de uma mensagem feliz. Pode ser febre, cocô mole ou “seu filho caiu”. A segunda, bem, você deve imaginar. Uma casa com dois adultos e uma criança pequena sem máquina de lavar é o prenúncio do apocalipse.

Pois aqui em casa, no início de outubro, as duas frases surgiram quase juntas.

A máquina estragada foi resolvida rapidamente pelo André, indicação da minha amiga Julia Etchepare que, assim como eu, tem um bebê de quase dois anos em casa. A Júlia ainda é mãe do Antônio, de 10, e de muitos cachorros e gatos, o que só fez aumentar a minha admiração por ela. Somos tão parecidas que saímos as duas, minutos após o parto, a caminhar pela famosa “sala do vidro” do hospital Moinhos de Vento, para o desespero da equipe médica e espanto dos familiares. É nessa sala que as mães costumam chegar deitadas na maca ou em uma cadeira de rodas, diferentemente do que eu e a Júlia fizemos.

Mas quero falar sobre a ligação da escola. Era terça-feira, eu já havia almoçado, quando o telefone tocou. Meu bebê havia sido premiado com uma suspeita de contaminação por um vírus, algo apavorante para uma mãe estreada, mas corriqueiro para quem sabe como se dá a convivência com outras crianças. O fato é que, em função do bicho viral, precisaríamos manter o Gabi em casa por uma semana. Como fazer? Não temos babá, como boa parte das famílias. Era uma mãe desesperada, com o pai da criança em viagem para outro país.

Ocorre que Gabriel, meu filho, dispõe de um privilégio que me fez respirar, por um instante, e imaginar que havia uma



Gabriel se divertindo com o vovô Oreste

saída possível: ter os avós por perto. Era a certeza de que ele seria acolhido, com afeto, responsabilidade e uma pitada extra de diversão. Sim, vovós e vovós formam a melhor rede de apoio do mundo! Nos primeiros dias, vovó Nara e vovô Oreste foram as estrelas do nosso time. No final de semana, ganhamos o reforço de vovó Lúcia e vovô Erli. Um privilégio, eu sei. E eles entregaram tudo para que o pequeno príncipe se sentisse em casa.

Teve bolo de banana sem açúcar, arroz e feijão (prato preferido do Gabi!) feitos na hora, um caminhão com cordinha milimetricamente ajustada para o nenê puxar e até uma ida às pressas ao mercado para garantir que não faltasse a batatinha assada que ele chama de “tatata”. Isso sem contar que os objetos usados na fisioterapia do vovô viraram diversão garantida! O saldo final não poderia ser diferente: um vínculo profundo de amor e memórias construídas para a vida. Algo que não se explica, se sente. Riqueza, no sentido mais profundo da palavra.

### Convívio

Aliás, é consenso entre especialistas que a convivência entre avós e netos traz benefícios tanto para os pequenos quanto para os mais velhos. Minha amiga Larissa Roso, jornalista que se dedica a contar histórias nesta direção, é uma entusiasta desse encontro de gerações. Ela afirma que a relação próxima, viva e afetuosa entre avós e netos é um grande suporte emocional para os idosos, em uma fase da vida em que a solidão não raro se apresenta.

### Benefícios

Além do conforto emocional, há outros ganhos verificados por médicos a partir dessa proximidade: melhora da saúde mental, uma sensação gratificante de continuidade da vida, além da convivência e o aprendizado com outras gerações e a participação construtiva na educação de crianças e adolescentes.

## FEED SAÚDE

Unimed   
Porto Alegre

### LIVRO



Disponível na Amazon

### Para envelhecer com alegria

De autoria da médica geriatra e paliativista Ana Claudia Quintana Arantes, a obra *Pra Vida Toda Valer a Pena Viver - Pequeno Manual Para Envelhecer com Alegria* traz dicas práticas, conselhos e histórias neste guia de bem-viver. O que é preciso fazer para tornar nosso corpo habitável, nossa mente sã e nosso espírito elevado? Como podemos envelhecer bem? Essas são algumas questões abordadas no livro, que também fala sobre a importância da boa alimentação e da atividade física. A autora oferece um caminho para construir uma velhice que não nega as grandes transformações que o tempo traz, mas busca o bem-estar e a alegria durante essa fase da vida.



### FILME



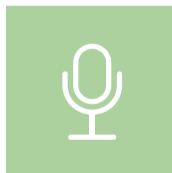
Disponível na plataforma Prime Video

### “Um Senhor Estagiário”

Lançada em 2015, a comédia se desenrola em Nova Iorque. O filme se concentra em dois personagens principais, interpretados por Robert De Niro e Anne Hathaway. De Niro interpreta Ben Whittaker, um viúvo de 70 anos que desafia as normas sociais ao se tornar estagiário sênior em uma loja online de moda. Ele conhece a personagem de Hathaway, Jules Ostin, uma empreendedora obstinada que construiu seu negócio de moda do zero. A trama guia por esse choque de gerações, com Ben trazendo sua experiência de vida e perspicácia para o moderno e agitado mundo da moda online.



### PODCAST



Disponível no Spotify

### “Tantos Tempos”

O podcast foi pensado nos tantos olhares e nas tantas maneiras de viver os novos tempos do envelhecimento. Possui diálogos que exploram a pergunta central: “Quantas idades a gente tem? Quantos tempos ainda existem dentro do nosso tempo?”, refletindo sobre as inúmeras maneiras de viver a maturidade nos tempos modernos. Os episódios oferecem um espaço dedicado ao público 50+, com dicas sobre alimentação, atividade física, saúde mental e muito mais.

