



FETAPE

FILIADA A CUT/CONTAG

SETOR DE POLÍTICAS
PÚBLICAS SOCIAIS

**1ª PLENÁRIA ESTADUAL
DA TERCEIRA IDADE
PRINCIPAIS DOENÇAS**

Principais doenças

Cardiovasculares

(enfarto, angina, insuficiência cardíaca)
São fatores de risco para essas doenças o sedentarismo, o fumo, o diabetes, o colesterol alto e a obesidade. Entre os sintomas das doenças estão falta de ar, dor no peito, palpitações e inchaço. Para preveni-las é preciso praticar atividades físicas, não fumar, controlar o peso, o colesterol e o diabetes. Como atividade física, pode ser adotada a caminhada, três vezes por semana, com duração de meia hora.

Derrames

(acidente vascular cerebral)
Os fatores de risco são semelhantes aos das doenças cardiovasculares (fumo, sedentarismo, obesidade e colesterol alto), além da hipertensão. A prevenção, também, é feita por meio de atividades físicas e controle da pressão arterial, do peso e do colesterol, além do abandono do cigarro.

Pneumonia

Pacientes idosos com gripe, enfisema e bronquite anteriores e os que estão imobilizados na cama estão no grupo de risco da doença. Seus sintomas são febre, dor ao respirar, escarro e tosse. Uma

das mais eficazes formas de prevenção é a vacinação, tanto contra a gripe como contra a pneumonia (leia capítulo sobre vacinas).

Câncer

Pessoas que fumem, apresentem um histórico de exposição ao sol intensa e freqüente, tenham alimentação inadequada ou problemas de alcoolismo, sejam obesas ou possuam algum caso de câncer na família têm maior propensão a desenvolver a doença. A realização de exames e a consulta periódica ao médico são métodos eficazes de prevenção e diagnóstico da doença em estado inicial. É aconselhável, também, evitar o sol em excesso e não fumar.

Enfisema e bronquite crônica

Entre os fatores de risco dessas doenças estão o fumo, a ocorrência de casos na família e a poluição excessiva. Os médicos recomendam manter a casa ventilada e aberta ao sol, além de parar de fumar. Os sintomas são tosse, falta de ar e escarro.

Infecção urinária

Homens que sofrem de retenção urinária e mulheres de incontinência correm o risco de apresentar a doença, cujos sintomas são ardor ao urinar e vontade freqüente de ir ao banheiro.

Osteoporose

Mais comum nas mulheres, em quem o risco é sete vezes maior, é resultado do enfraquecimento dos ossos do corpo. Dieta pobre em cálcio, fumo e sedentarismo são agravantes da doença. Geralmente a osteoporose é diagnosticada quando o paciente sofre alguma fratura. A prevenção é feita por meio de atividades físicas, dieta com alimentos ricos em cálcio (leia capítulo sobre alimentação) e abandono do cigarro.

Diabetes

As pessoas que apresentam essa doença têm como sintomas muita sede e aumento no volume de urina. São fatores de risco a obesidade, o sedentarismo e a existência de casos na família. Os médicos orientam os pacientes a controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue.

Osteartrose

As dores nas juntas de sustentação (joelho, tornozelo e coluna) e nas mãos são os principais sintomas da doença, cujos fatores de risco são obesidade, traumatismos e casos na família. Para se prevenir, é preciso controlar o peso e praticar atividades físicas.

Depressão

Não há uma causa única para a depressão. Ela pode ser motivada por fatores psicológicos, como a perda de um ente querido, uma situação de dependência de familiares e doença grave, assim como por mudanças no funcionamento químico do cérebro. O fator genético também é importante. O tratamento é feito à base de antidepressivos.

Mal de Parkinson

É causado pela morte de neurônios ou pela perda da capacidade da célula nervosa de atuar no controle dos movimentos do corpo. O paciente apresenta tremores, rigidez nos músculos, dificuldades de locomoção e equilíbrio. Tratamentos com medicamentos reduzem os efeitos da doença. Não há modo de prevenção.

Alzheimer

É a forma mais comum de demência entre os idosos. Age nas partes do cérebro que controlam o pensamento, a memória e a linguagem. Os médicos ainda não descobriram qual a causa da doença, mas sabem que a idade é um dos principais fatores de risco. Os sintomas aparecem de forma lenta, primeiramente, com a dificuldade de lembrar-se de eventos recentes, nomes de pessoas e coisas familiares, até chegar a um grave dano cerebral. Nenhum tratamento

pode deter o Alzheimer, mas há medicamentos que amenizam alguns sintomas.

Catarata

Atinge o cristalino, a chamada lente do olho, formando uma camada que atrapalha e deixa a visão nebulosa. Pode levar à cegueira, mas uma cirurgia simples remove a catarata, devolvendo a visão ao paciente. O índice de recuperação satisfatória chega a 90% dos casos.

Glaucoma

É causado pelo aumento da pressão dentro do olho, o que pode afetar o nervo óptico e causar a perda da visão. Na maioria dos casos, as pessoas não apresentam sintomas quando a doença ainda está se desenvolvendo, antes de atingir o nervo óptico. A melhor forma de prevenir-se é fazer exames regulares. O tratamento pode incluir medicamentos e cirurgia.

**MARIA JOSÉ DE CARVALHO
(MARIQUINHA)
VICE-PRESIDENTA – SETOR DE
POLÍTICAS PÚBLICAS**

**Rua Gervásio Pires, 876 – Boa Vista –
CEP – 50.050.-070 Recife-PE Fonefax
(081)3121.1222**

E-mail: fetapepublicas@br.inter.net.