

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 52 / novembro de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês damos continuidade à nossa série de boletins que relacionam atividade física e algumas condições físicas diferentes. Até o mês de dezembro iremos abordar e esclarecer questões acerca das doenças crônicas com maior incidência na população, fornecer orientações gerais e propor a prevenção e a melhora através da atividade física.

Boa leitura!



#PraCegoVer 1 Senhor idoso sentado no banco de uma praça.

ENVELHECIMENTO

"Todas as partes do corpo têm alguma função, se utilizadas com moderação e exercitadas em trabalhos nos quais cada pessoa esteja acostumada, ficarão assim saudáveis, bem desenvolvidas e envelhecerão mais lentamente, mas se não forem utilizadas e forem deixadas inativas ficarão sujeitas a doenças, defeitos do crescimento e envelhecerão rapidamente. "

Hipócrates

Nesta edição vamos conhecer um pouco mais sobre o envelhecimento.

P: A partir de que idade somos considerados idosos?

R: Na legislação brasileira, é considerada idosa a pessoa que tenha 60 anos ou mais de idade. Caso precise comprovar a idade, basta apresentar um documento oficial com foto, como a carteira de identidade ou a carteira nacional de habilitação.

"Segundo dados do IBGE, a população idosa brasileira deve dobrar até o ano de 2042, em comparação com os números de 2017. "

P: Quantos idosos temos no Brasil?

R: O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE, a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país. A expectativa de vida em 2016, para ambos os sexos, aumentou para 75,72 anos, sendo 79,31 anos para a mulher e 72,18 para o homem.

P: O que é o envelhecimento?

R: O envelhecimento é um processo de mudanças biológicas normais, contudo irreversíveis, que ocorrem ao longo de toda a vida de uma pessoa. Esse é um fenômeno complexo que pode ser influenciado por fatores genéticos, ambientais e pelo estilo de vida adotado. O desenvolvimento do envelhecimento ocorre em todas as idades, mas para aqueles com mais de 65 anos, costuma se tornar mais expressivo, com mudanças significativas na qualidade de vida.

P: Quais os principais problemas de saúde que costumam se manifestar com o avanço da idade?

R: Durante a terceira idade há uma grande prevalência de algumas doenças crônicas como:

- Osteoporose ocorre devido à diminuição na densidade óssea. Esse quadro pode tornar uma simples queda em algo muito mais grave. Um terço das mulheres com mais de 65 anos desenvolve fraturas nos ossos vertebrais;
- Artrite é uma inflamação das articulações, um termo que engloba mais de 100 tipos de doenças reumáticas. Normalmente esse é um problema crônico, que se prolonga por toda a vida.
- Doenças cardiovasculares (doenças cardíacas e AVC) e cânceres são responsáveis por aproximadamente dois terços de todas as mortes na terceira idade;
- São vários os tipos de demência senil, sendo o Alzheimer a mais comum. Este mal atinge 10% das pessoas com mais de 65 anos e 50% daquelas com mais de 85 anos.
- Diabetes: com o envelhecimento ocorre redução de algumas funções do organismo, como o controle das taxas de glicose, favorecendo o desenvolvimento desse mal em idosos. Atualmente, no Brasil, 14 milhões dos diabéticos são idosos.



#PraCegoVer 2 Senhor levanta da cama com dor nas costas.



#PraCegoVer 3 Idoso utilizando andador.

“Enquanto o número de idosos aumenta, o de crianças de 0 a 9 anos deve cair nas próximas décadas. Hoje, essa faixa etária representa 14% da população (29,3 milhões). Em 2038, acredita-se que representará 11,1% do total de brasileiros (25,8 milhões).”

P: Quais os principais cuidados que os idosos devem ter?

R: Por mais independente que o idoso seja, os familiares devem estar atentos com alguns cuidados gerais importantes.

- Dieta: É muito importante procurar manter uma alimentação balanceada e equilibrada para suprir a carência de nutrientes, que é comum nessa etapa da vida.
- Medicação: Os idosos costumam fazer uso de diversos medicamentos, é sempre importante estar atento aos horários e doses diárias para evitar o agravamento de doenças. O uso de uma caixa organizadora é altamente recomendável.
- Segurança do ambiente: Manter a casa bem organizada e livre de possíveis obstáculos que possam causar acidentes ao idoso. Estar atento à presença de corrimãos em todas as escadas, rampas de acesso, boa iluminação e uso de tapetes antiderrapantes são alguns exemplos de adaptações que podem se fazer necessárias.



#PraCegoVer 4 Casal de idosos caminhando ao ar livre.



#PraCegoVer 5 Idosa em cadeira de rodas com cuidadora.



#PraCegoVer 6 Idos tomando remédios.



#PraCegoVer 7 Idoso auferindo a pressão.



#PraCegoVer 8 Senhor alongando no parque.

- Convívio social e atividade física: estimular o contato com a família e amigos, além da prática de uma atividade física, artística ou hobby para passar o tempo. Estas ações incentivam os idosos a cuidarem de si mesmos e buscarem uma vida plena e feliz.

P: Quais os principais cuidados que podemos ter para envelhecer com saúde?

R: Para envelhecer com saúde não existe segredo. A forma como envelhecemos reflete todas as escolhas que tomamos ao longo da vida. Por essa razão, quanto mais cedo adquirirmos bons hábitos, maiores são as chances de chegarmos à maturidade com saúde. É importante se alimentar bem, praticar atividade física, dormir corretamente, manter o cérebro ativo, aumentar a ingestão de água e evitar o tabagismo e a ingestão de álcool.

“A diferença entre expectativa de vida e anos de vida saudável reflete a quantidade média de tempo consumido pela pessoa com uma saúde abaixo da ideal, por causa de limitações crônicas ou agudas. Enquanto a expectativa de vida tem aumentado de forma significativa, os anos de vida saudáveis apresentam os mesmos resultados”

P: Como prevenir acidentes?

R: De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, um terço da população acima dos 65 anos sofre pelo menos uma queda por ano, proporção que aumenta com o envelhecimento. Esses acidentes podem ocasionar lesões, contusões, torções ou até fraturas, além de provocar o medo de cair novamente. Adaptar a casa para essas limitações ou mesmo evitar o uso de objetos que possam representar riscos ajuda a reduzir as chances de acidentes domésticos envolvendo idosos. Confira algumas orientações para prevenir quedas e outros incidentes:

- Manter antiderrapantes nas escadas e rampas;
- Instalar corrimãos nas escadas;
- Assegurar que os ambientes estejam bem iluminados e com interruptores em pontos de fácil acesso;
- Evite encerar o chão ou utilizar outro produto que o deixe escorregadio;
- Certificar-se de que não haja irregularidades no piso;
- Não sobrecarregar as tomadas;
- Manter o telefone em um local acessível, para utilizá-lo facilmente em casos de emergência;
- Certificar-se de que as fechaduras abram por dentro e por fora.

ATIVIDADE FÍSICA X ENVELHECIMENTO

Neste campo vamos relacionar a condição física com a prática de atividade física.

P: O exercício físico pode auxiliar no envelhecimento com saúde?

R: Sim, a prática regular de exercícios faz muito mais do que ajudar na manutenção do peso e da forma física. Estudos recentes atestaram que idosos que praticam atividade física apresentaram uma perda muito menor da massa muscular e da densidade óssea, mantiveram o sistema imunológico preservado, os níveis do colesterol não subiram, não acumularam gordura e, com relação aos homens, mantiveram as taxas de testosterona elevada. Além dos benefícios à saúde mental, diminuindo o índice de depressão, tão comum nessa faixa etária.

“O exercício pode fazer coisas que os medicamentos não conseguem. Por exemplo, atualmente não existe remédio disponível para evitar a perda de massa da muscular.”

P: Como e por que isso ocorre?

R: A prática regular de atividade física elaborada, organizada e prescrita por um profissional qualificado, desenvolve e mantém aptidões físicas como equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, características determinantes para desempenhar as atividades básicas da vida diária e diminuir o risco de quedas. Além destes, contribui para manutenção da massa muscular e da densidade óssea, evitando fraturas e a fraqueza. Atividades aeróbias fortalecem o músculo cardíaco prevenindo o acometimento de doenças cardiovasculares. O metabolismo acelera evitando o acúmulo de gordura e o movimento lubrifica e alonga a musculatura e articulações, evitando doenças ortopédicas.

P: Qual tipo de atividade física é mais indicado para essa população?

R: A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda prática semanal de no mínimo 150 minutos de atividade aeróbia moderada, ou 75 minutos de atividade aeróbia intensa. Exercícios de fortalecimento muscular, preferencialmente envolvendo grandes grupos musculares, devem ser realizados duas vezes na semana. Também é interessante acrescentar atividades que trabalhem o equilíbrio, a coordenação motora e o alongamento. Algumas das atividades mais recomendadas são: caminhadas, musculação, alongamento, dança e atividades aquáticas.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida. Fonte: Livro Exercício Físico e Saúde.



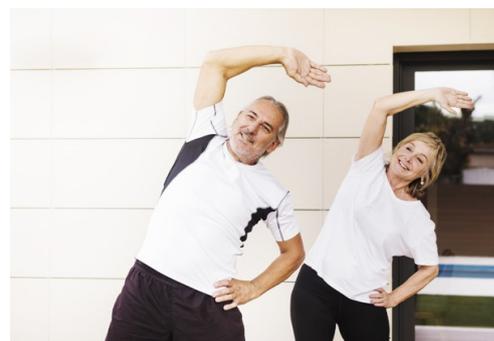
#PraCegoVer 9 Casal idoso andando de bicicleta no parque.



#PraCegoVer 10 Casal de idosos fazendo musculação com halter.



#PraCegoVer 11 Casal idoso caminhando.



#PraCegoVer 12 Casal alongando.

PAUSA ATIVA

Você já conhece a PAUSA ATIVA? São aulas de ginástica laboral, ao vivo, transmitidas via streaming. Elas ocorrem de segunda à quinta às 15h, 16h e 17h30; e às sextas às 15h, 16h, 17h e 18h.

[Para participar, basta clicar aqui e seguir o passo a passo.](#)

Caso você não tenha ou, por algum motivo, esteja sem aula presencial, aproveite para conhecer a Pausa Ativa e nos contar sua opinião.

Contamos com sua Presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!



#PraCegoVer 9 Computador com ilustração de pessoa fazendo agachamento e logo do Programa de Ginástica Laboral.

ACONTECEU

Aula temática – Dia Mundial da saúde Mental

No dia 10 de Outubro é comemorado em todo o mundo o Dia Internacional da Saúde Mental. A data foi instituída em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental com o objetivo de chamar a atenção pública para o assunto, que infelizmente ainda é um tabu na sociedade.

Em razão disso, os professores do Programa de Ginástica Laboral elaboraram uma aula especial para a data. Confira como foi!



#PraCegoVer 13 Alunos realizando aula temática.

Publicação eletrônica do Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 52

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

[https://www.tjpr.jus.br/group/guest/
/ginastica-laboral](https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral)

PGL auxilia a campanha “Na Balança”

Preocupada com o bem-estar dos magistrados e servidores, a Comissão Permanente de Apoio à Saúde (COPAS) propôs uma competição de eliminação de peso entre todo o judiciário paranaense, com duração de 60 dias. O projeto tem o objetivo de conscientizar quanto à importância dos hábitos saudáveis na vida do indivíduo e no ambiente de trabalho.

Em parceria com a comissão, o PGL elaborou cinco vídeos informativos com os temas: “Como a prática de exercícios muda nosso corpo?”, “Os benefícios do exercício físico para o nosso cérebro.”, “3 dicas para emagrecer.”, “Exercícios aeróbicos x anaeróbicos.” e “HIIT – treinamento intervalado de alta intensidade”. [O segundo vídeo já está disponível para acesso, basta clicar aqui e assistir.](#)

Errata IMC

No Boletim Informativo 51, publicado no mês de outubro, tratamos sobre a Obesidade e comentamos que o **IMC** (índice de massa corporal), medida utilizada como parâmetro para definição da obesidade, é calculada dividindo-se o peso (em quilos) pela altura (**em centímetros**) elevada ao quadrado. Contudo, como muito bem apontado por um dos nossos leitores, o cálculo correto é o peso (em quilos) dividido pela altura (**em metros**) elevada ao quadrado.

VEM AÍ

Campanha de Doação de Sangue

Teve início a campanha anual de doação de sangue do TJPR, em parceria com a Hemepar. [Fique atento ao calendário](#) e programe-se. Doe sangue, doe vida!



#PraCegoVer 12 ilustração bolsas de sangue

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!