

Peso: _____ | Altura: _____ | IMC: _____

Pressão Arterial: _____ | Glicemia: _____

**REALIZE OS SEUS EXAMES E CUIDE DA SUA SAÚDE.
BUSQUE A UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.**

Entre em contato conosco através dos nossos canais de atendimento por telefone, e-mail ou site para:

- Esclarecer dúvidas sobre exames, convênios e realização de exames;
- Consultar tabela de preços;
- Registrar críticas, elogios e sugestões;
- Agendar seu exame;
- Agendar coleta móvel em casa ou no trabalho;
- Informar-se sobre resultados, entregas e o andamento de seu exame;
- Informar-se sobre endereços e horários de funcionamento das unidades;
- Acessar os resultados de exames.

GRUPO MEDDI
MEDICINA & SAÚDE

Cuidando mais da vida

Salvador, Camaçari, Santo Antônio de Jesus, Itabuna, Vitória da Conquista, Luís Eduardo Magalhães, Juazeiro, Irecê, Feira de Santana, Ilhéus, Alagoinhas, Itaberaba, Serrinha e Simões Filho.

www.grupomeddi.com.br | [@grupomeddi](https://www.instagram.com/grupomeddi)
#programamaisvida



**Fazendo mais pela
saúde do idoso.**



**ORIENTAÇÕES
SAÚDE DO IDOSO**

Guia Saúde do Idoso



IDOSOS

A melhor idade reserva muitas descobertas. Mudanças são necessárias em todas as etapas da vida. Às vezes, exigem dedicação e vontade, mas sempre têm o objetivo de trazer bem-estar e longevidade. Envelhecer não é sinônimo de perda da juventude, e sim uma evolução natural da vida.

SAÚDE

Consulte seu médico regularmente. Desta forma, será possível prevenir ou diagnosticar precocemente doenças como a hipertensão arterial, diabetes e complicações cardiovasculares, entre outras.

EXAMES DE ROTINA PARA OS IDOSOS

Para um check-up completo nessa fase da vida, a presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Sílvia Ferreira, indica a relação de exames que devem ser realizados.

Hemograma:

Exame de sangue que pode identificar diversos aspectos da saúde. É possível ver se o paciente está anêmico ou se o número de glóbulos brancos está dentro do normal. Também é importante que ele possa verificar a creatinina, para averiguar as funções do rim; as transaminases, que darão indícios sobre as funções do fígado; e a albumina – proteína que revela se o paciente está ou não bem nutrido. Através desse exame rápido e simples, é que o médico consegue avaliar índices importantes como o colesterol (tanto o LDL, o colesterol ruim, quanto o HDL, conhecido como bom colesterol) e o perfil lipídico, que revela se há ou não risco para aterosclerose, AVC ou hipertensão arterial.

TSH:

A medição do nível de hormônio da tireoide é importante para verificar se há alguma alteração significativa em seu funcionamento.

Mamografia:

A realização de mamografia anual ou bianual nas mulheres idosas é importante para o diagnóstico precoce de câncer de mama, assim como a realização de densitometria óssea anualmente a partir dos 65 anos.

Densitometria óssea:

Deve ser feito tanto por homens quanto por mulheres, só que em idades diferentes. Para elas, a indicação é logo após a menopausa e, para eles, acima dos 60 anos. A finalidade é evitar a osteoporose e também possíveis complicações decorrentes de quedas, que afetam 30% dos idosos e podem até levar à morte.

Colonoscopia:

Recomendado a partir dos 50 anos e até os 85. Pacientes com casos de câncer na família devem repetir o exame de cinco em cinco anos, os demais devem repetir a cada 10 anos. O objetivo é rastrear câncer colorretal. Um único exame de reto e da última parte do cólon (partes do intestino) em pessoas entre os 55 e os 64 anos permite reduzir a mortalidade por câncer colorretal em 43%.

Raio-X de tórax:

Imprescindível para quem é fumante, a fim de avaliar os pulmões. O médico consegue rastrear câncer nesses órgãos, além disso, esse exame também pode identificar o início de uma pneumonia, doença perigosa na terceira idade.

Eletrocardiograma:

Deve ser realizado logo que o paciente passe a se consultar com o geriatra. A saúde cardíaca deve ser acompanhada de perto pelo profissional, mas é sempre recomendado ir a um cardiologista.

Exames ginecológicos:

Papanicolaou e exame de toque devem fazer parte da lista até os 70 anos.

Toque retal:

Apesar de ainda ser temido por muitos homens, esse exame detecta anomalias importantes na próstata, como um câncer.

PSA (sigla para Antígeno Prostático Específico):

Outro indicativo essencial para a saúde masculina. O índice desse antígeno é classificado como o mais eficaz na detecção do câncer de próstata, um dos mais letais para o público masculino.

Vitamina D:

Estudos têm comprovado a importância dessa vitamina na prevenção de doenças, como a osteoporose. A vitamina D é produzida pelo corpo naturalmente depois da exposição ao sol. A geriatria, no entanto, pondera que este não é um exame essencial.

Ultrassonografia:

Homens entre 65 e 75 anos que já foram fumantes ou que tenham histórico familiar de aneurisma de aorta abdominal devem realizar ultrassonografia para afastar o risco da doença.



ATIVIDADES FÍSICAS

Fazer exercícios regularmente traz benefícios em qualquer idade, melhorando muito a qualidade de vida. As atividades físicas trazem mais vitalidade e aumento da resistência e força muscular, ajudando no equilíbrio e proporcionando



maior coordenação motora. Além disso, o exercício promove a sociabilidade e ajuda no tratamento e prevenção de doenças. Pergunte a seu médico qual a atividade mais indicada para você e invista em sua saúde!

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável traz diversos benefícios para a saúde do idoso. Muitas vezes, conservamos os mesmos hábitos alimentares ao longo dos anos, mas o ideal é que se tenha um acompanhamento nutricional que oriente a escolha dos alimentos em cada faixa etária, adotando uma alimentação equilibrada e balanceada, prevenindo doenças e diminuindo o risco de desnutrição e obesidade.

VACINAÇÃO

Esteja atento ao calendário de vacinação do idoso, pois é nesta fase da vida que as pessoas estão mais suscetíveis a determinadas doenças.

A Sociedade Brasileira de Imunizações recomenda a vacinação contra as Hepatites A e B, Difteria, Tétano, Coqueluche, Meningite, Gripe, Tríplice Viral, Pneumonia e Herpes Zoster.

O Programa +Vida leva a nossa empresa até você através de informações, eventos em empresas e serviços de Medicina e Saúde.

Entre em contato conosco para maiores informações.