



## Pés dos idosos exigem cuidados especiais

**Fatores agravantes como anticoagulação sanguínea, diabetes, ressecamento nas extremidade e outras condições exigem uma anamnese eficiente para que se determine o tratamento adequado**



Podólogo **LEONARDO MATOS**

Viver bem, com alegria e longevidade, é uma dádiva concedida àqueles que mantêm hábitos saudáveis. Todavia, a sobrecarga advinda do tempo gera o desgaste natural dos membros inferiores, principalmente dos pés. Com o intuito de atender essa particularidade, a podologia desenvolve estudos de prevenção e tratamento das doenças e alterações que acometem os pés.

Referente à podologia, as enfermidades mais comuns em pessoas com idade avançada são decorrentes da deficiência circulatória, alterações hormonais, ortopédica, posturais, artrose, artrite e reumatismo. Onicogrífosos (unhas grossas, difíceis de serem cortadas), hiperqueratose plantar (formações endurecidas na sola do pé, formando placas maiores que os calos), onicomicoses (infecções fúngicas que atacam as unhas tornando-as amareladas, descoladas e descamativas), pele fina, ressecada e descamativa e “Dedos em Garra ou em Martelo”, são os principais problemas que afetam os pés da terceira idade.

Conforme alerta o podólogo Leonardo Matos, esses fatores podem desencadear sérios problemas na qua-

lidade de vida. Assim, a podogeriatría se torna uma importante ferramenta para diminuição do impacto do envelhecimento nos pés. “Os idosos podem apresentar fatores agravantes como anticoagulação sanguínea por efeito de medicamentos, diabetes, ressecamento nas extremidade e outras condições que exigem uma anamnese eficiente para que se determine o tratamento adequado”. Os cuidados, segundo podólogo, começam com a abordagem e acolhimento do idoso, compreendendo o estado emocional, limitações, dependências ou independência e rotinas. “O podólogo deve agir de forma cautelosa para que não ocorram agressões ou ferimentos, tratando os pés de forma gradativa para não ocasionar alterações bruscas na anatomia, para que também se previna o surgimento de novos traumas”, recomenda. Devido a complexidade do organismo do idoso e os fatores físicos e psicológicos que devem ser considerados, o tratamento é mais demorado do que em um indivíduo jovem. Segundo o especialista, o mecanismo de recuperação e resposta da pessoa com idade avançada é mais

lento e comprometido e, isso, aliado a modificação anatômica do pé e alterações circulatórias, atrasam o processo de recuperação.

### **PÉS, PARA QUE OS QUERO!**

Os pés são a principal estrutura de suporte e deslocamento. Manter a saúde deles garante autonomia e independência ao idoso, além de potencializar a qualidade de vida ao permitir a realização de atividades físicas salutaras, como caminhadas, danças e passeios. Uma das formas de fazer a manutenção adequada dessa parte do corpo é a visita regular ao podólogo, para que seja feito um atendimento especializado. Nesse sentido, familiares e cuidadores integram os hábitos preventivos ao manterem a vigilância aos sinais de dores ou alterações nos pés do idoso. “A podologia geriátrica pode evitar uma série de doenças nos pés quando aplicada antecipada, ou de forma efetiva, quando há a necessidade de tratamento. Essa especialidade complementa a saúde do idoso, pois evita complicações nos pés e repercussões em todo o corpo”, defende.

CEDIPI



42 Anos

*Clínica Especializada em Vacinas*

Há 42 anos fazendo prevenção de doenças infecciosas com excelência em qualidade e atendimento

Resp. Técnico: Dr. João Guimarães Andrade - CRM 1724

Atendimento: 2ª a 6ª feira das 8h às 18:30 e sábado das 8h às 13h.

Rua 9, nº 1.446, St. Marista - Goiânia (62) 3281.5544

[www.cedipi.com.br](http://www.cedipi.com.br) | [contato@cedipigoiania.com.br](mailto:contato@cedipigoiania.com.br)

[@cedipi\\_infectologia](https://www.instagram.com/cedipi_infectologia)

[cedipigo](https://www.facebook.com/cedipigo)



# Gerontofobia, quando o medo de envelhecer assombra

Dificuldade em aceitar a velhice pode afetar jovens e idosos e deve ser tratada a fim de evitar acúmulo de sofrimento

Avanços na medicina e melhorias no saneamento básico são alguns dos fatores que permitiram o envelhecimento da população brasileira. Com as mudanças na estrutura da pirâmide etária surgem novas indagações e, junto a elas, o medo de envelhecer. A particularidade de cada indivíduo não permite sentenças generalizadas, no entanto, a chegada dos anos é circundada de tabus.

O medo exacerbado em envelhecer ou se relacionar com a velhice traz mal-estar. Conforme explica a psicóloga Especialista de Freud a Lacan: Teoria Clínica Psicanalítica para o Século XXI pela Fazenda Freudiana de Goiânia, Fernanda Fleury Estrela, gerontofobia é uma terminologia nova, advinda do fenômeno inédito que é o envelhecimento da população mundial. “No Código Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), não há registro do termo, e ainda não é considerada um diagnóstico”, esclarece. Compreende-se então que o modo como o sujeito se relaciona com velhice é resultado dos processos construtivos de identi-

dade e cultura, aliados às complexidades pessoais. “Não é um sintoma reducionista que delimitará todo um processo”, diz. Na teoria psicanalítica existe uma diferença entre um corpo anatômico e a realidade psíquica, para explicar que o envelhecimento não pode ser considerado apenas no âmbito biológico. Assim, a dificuldade na aceitação do envelhecimento não atinge somente os indivíduos de idade avançada, mas, também, jovens que gozam

## “Só não envelhece quem morre antes”

dos anos primaveris da adolescência. A psicóloga relata que a experiência clínica demonstra que, cada vez mais, sujeitos considerados jovens cronologicamente apresentam comportamento discrepante com o esperado para a idade. “Os consultórios estão recheados de jovens mais ocupados com a temática morte do que os analisantes idosos”.

Ao citar a psicanalista goiana Isabella Castro “nem todo jovem é babaca e nem

todo velho é sábio”, a psicóloga demonstra a complexidade do ser humano em lidar com o processo inerente ao envelhecimento. “Não existe uma idade mais comum à verificação do despertar desse sentimento, que é inconsciente”, pondera.

No entanto, segundo Fernanda, situações que levam ao fim da ilusão da infinitude da vida podem suscitar um pensamento fixo de como será a velhice, sobretudo, evocando e supervalorizando apenas as limitações físicas, sociais, profissionais e relacionais. “Jovens que se preocupam e se valem de produtos de beleza, procedimentos estéticos, aliviando rugas e linhas de expressões que nunca chegaram a existir, sinaliza, em alguns casos, uma tentativa de burlar ou negar um estágio da vida que está muito longe de chegar, uma espécie camuflada de rejeição à velhice”.

A rejeição ao envelhecimento não discrimina idade e gênero. “A singularidade no processo de envelhecimento é evidente e, portanto, não existe uma idade certa ou sexo para que a fobia se manifeste”. A fim de justificar as evidências dos números de

## EXPEDIENTE

Editora: Denyze Nascimento  
Comercialização: Márcia Moraes

Redação: Denise Soares  
Diagramação: Thálichia Miranda, Nalbert Guiliani

PUBLICAÇÃO COM  
A QUALIDADE:



(62) 3224-3737  
WWW.CONTATOCOMUNICAÇÃO.COM.BR



## O MELHOR LUGAR PARA A MELHOR IDADE

O Solar Quatro Estações é uma casa de repouso que oferece serviços de qualidade no cuidado às pessoas. Uma equipe treinada e especializada no melhor atendimento e atenção ao idoso ou pessoa com deficiência que necessita de cuidados especiais.



(62) 3639-5169 (62) 8405-5169 (WhatsApp)  
Solar Quatro Estações Rua 88, n. 602, St. Sul - Goiânia - GO [www.solarquatroestacoes.com.br](http://www.solarquatroestacoes.com.br)

mulheres que apresentam esse sofrimento psíquico, respalda-se ao fato de que os indivíduos do sexo feminino, com idade superior a 75 anos, representam maior quantitativo populacional em países como Brasil e África do Sul.

De acordo com a psicóloga, o medo de envelhecer só pode ser considerado um problema quando acarreta prejuízos psicossociais de forma progressiva, enquanto que a recusa em aceitar o passar dos anos pode levantar a hipótese de diagnósticos ainda mais severos, como, por exemplo, a depressão. “O sujeito só poderá não envelhecer se desejar morrer”, sentencia.

O medo e a recusa da velhice causa acúmulo de sofrimento. “O sujeito pode deixar de aproveitar as oportunidades que a vida oferece, tornando tudo impeditivo de prazer, dando espaço para apatias, depressões e infelicidade permanente”, revela. Desse modo, torna-se crucial a observação dos padrões comportamentais típicos de pessoas que enfrentam essa condição.

Para Fernanda é necessário reconhecer que a ação do tempo sobre o corpo ocasiona uma ferida narcísica, todavia, a não aceitação das mudanças do corpo pode representar um sinal de dificuldade em encarar o envelhecimento. Além disso, o medo de ter que depender dos outros, perda da autonomia, possibilidade de ser internado em um lar de idosos, medo de

ficar sozinho ou do abandono, se caracterizam como sinais de alerta para essa fobia.

O medo da velhice é fomentado pela visão negativa e estereótipos dessa fase da vida, portanto, a família desempenha papel crucial nesse processo. Fernanda comenta que o amor, cuidado, naturalidade e convivência social pode despertar novos sabores e aventuras que a maturidade alavanca. “É preciso reforçar que envelhecer não significa adoecer, o adoecimento psíquico não escolhe faixa etária para comparecer, e o passar dos anos não é determinante para isso”.

Além do auxílio familiar, psicanálise, psicoterapias, yoga, exercícios físicos, música, grupos de idosos, dança, filmes, artesanatos e demais atividades auxiliam no tratamento da fobia em relação a velhice. “A terapêutica adequada será direcionada pelo meio com o qual o sujeito se sinta ativo e feliz. Talvez, em análise, se consiga caminhar melhor nessa descoberta”, comenta.

Ciente de que para desenvolver o medo da velhice basta estar vivo, Fernanda comenta que “viver é um risco e só não envelhece quem morre antes”. Por isso, ela aconselha viver melhor e com menos sofrimento. “Picasso disse que leva-se muito tempo para se tornar jovem. Talvez seja por isso que algumas pessoas ficam mais bonitas quando es-



**Psicóloga**  
**FERNANDA FLEURY ESTRELA**

tão mais velhas, assim como os vinhos apuram seu sabor com tempo”.

O envelhecimento não é apenas um produto do desgaste do corpo. Ao invés de observar esse momento como um prenúncio da morte, recomenda-se vislumbrá-lo como um recomeço da vida. “Pelo meu consultório já passaram pessoas que se depararam com o novo com os olhos de criança e, assim, se viram capazes de realizar atividades simples, como andar de ônibus, namorar e usar biquíni. Afinal de contas, toda análise é de criança, mesmo que ela tenha 65,70, 80 anos...”.



### Sipag: Não deixe de utilizar a sua maquininha

Vender e não ter que se preocupar com a inadimplência. Ou até mesmo vender a prazo e poder receber o valor à vista. A combinação de benefícios que todo mundo procura, você encontra na Sipag.

### A maquininha das cooperativas oferece serviços e vantagens especiais como:

- + Antecipação de recebíveis.
- + Garantia de recebimento nas vendas nos cartões de crédito e débito.
- + Extrato detalhado das vendas.
- + Atuação das principais bandeiras do mercado.
- + Ajuda a aumentar suas sobras.



[www.sipag.com.br/unicentrobrasileira](http://www.sipag.com.br/unicentrobrasileira)

**sipag**  
Sistema Integrado de Pagamentos

**SICOOB**  
UniCentro Brasileira

As melhores taxas do mercado

# Saúde que vem do prato

Para garantir qualidade de vida, idoso precisa observar os níveis de oligoelementos no organismo e realizar suplementação quando necessário

Oligoelementos são elementos químicos necessários em pequenas quantidades para execução de diversas funções metabólicas, como a formação de enzimas e processos bioquímicos, conforme explica a nutricionista Cristiane Spricigo. Todavia, o processo de envelhecimento, dificuldade de mastigação, digestão e absorção podem gerar deficiências nutricionais que demandam suplementação.

As deficiências comumente encontradas em pessoas de idade avançada são de vitamina D, cálcio, ácido fólico, vitamina B12, zinco, ferro e vitamina C. “A escassez de macronutrientes pode prejudicar a produção de enzimas, saúde óssea, imunidade, processos de cicatrização e prejudicar a proteção antioxidante do organismo”, alerta.

Para avaliar os níveis de oligoelementos no organismo, a nutricionista recomenda a realização de exames laboratoriais. A partir da avaliação dos resultados é possível adequar a dieta de modo que o indivíduo reponha as substâncias em deficiência e também realizar a suplementação per-

sonalizada para atender a demanda não solucionada por meio dos alimentos.

O acompanhamento profissional e a montagem de cardápio específico para as necessidades do indivíduo evita que aconteça a sobrecarga de oligoelementos no organismo do idoso. Cristiane aponta que os danos causados por esse excesso são inúmeros e vão desde náuseas, tonturas, sonolência, diarreia, problemas renais, cardiovasculares e hepáticos.

Apesar da queda dos nutrientes ser uma condição natural do processo de envelhecimento, medidas preventivas conseguem diminuir os efeitos negativos desta fase da vida. “O ideal é ter



Nutricionista  
**CRISTIANE SPRICIGO**

uma alimentação saudável e equilibrada, estimular a mastigação correta e, especialmente, evitar o uso de medicamentos que alteram o pH do estômago e intestino que dificultam a assimilação e absorção dos nutrientes”, revela.

## Escolha o alimento ideal!

- Cálcio - leite e derivados, vegetais verde-escuros, gergelim e sardinha.
- Ácido fólico - vegetais verde-escuros, frutas e verduras.
- Vitamina B12 - carne, ovos, levedo de cerveja
- Zinco - ostras, carne vermelha, frango, feijão, semente de linhaça,
- Ferro - carne vermelha, feijão, vegetais

- verde-escuros, gema de ovo, beterraba
- Vitamina C - acerola, mamão, abacaxi, limão, laranja, goiaba
- soja, castanha do pará, semente de linhaça e peixes de água fria ricos em ômega 3, como o salmão, sardinha, atum e arenque



- Limpeza Podológica (PROFILAXIA E ASEPSIA).
- Desencravamento e Desinfecção.
- Desbaste e Retirada de Calos e Calosidades.
- Tratamento e Acompanhamento em Onicomicoses (Micose de Unha).
- Tratamento e Acompanhamento em pés diabéticos.
- Corte Técnico das Unhas.
- Onicoortese (Aparelho Corretivo para Unhas).
- Manicure.

**“Especialista em cuidar dos seus pés”**



Contato : (62) 3088-5698 / 9 8123-0004 [www.climppepodologia.com.br](http://www.climppepodologia.com.br)

Climppé Podologia

[climppepodologia](https://www.instagram.com/limppepodologia)