



DR. VICTOR BERÇOT
REUMATOLOGISTA

ENVELHECER COM PROPÓSITO

COMPREENDENDO SEU CORPO.
CUIDANDO DA SUA SAÚDE.
VIVENDO MELHOR.

UM GUIA PRÁTICO PARA
UM ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL E CONSCIENTE.

CRM: 235.187
RQE: 104367

EBOOK PARA PACIENTES



Envelhecer com Propósito

DR. VICTOR BERÇOT · REUMATOLOGISTA

-
- 01** **Memória e Esquecimento**
O que é normal e quando se preocupar

 - 02** **Artrose — Entendendo a Dor**
O que acontece nas articulações e como isso afeta sua vida

 - 03** **Seu Trabalho e Seu Corpo**
Como décadas de profissão impactam articulações

 - 04** **Exames Preventivos**
O que fazer em cada faixa etária

 - 05** **Vivendo com Dor Crônica**
O melhor tratamento para artrose em maiores de 80 anos

 - 06** **Terapia Ocupacional**
Como recuperar sua autonomia e qualidade de vida

 - 07** **Cuidar da Mente também é Medicina**
Psicoterapia na terceira idade — quebrando tabus

 - 08** **Alimentação Anti-inflamatória**
O que comer (e evitar) para proteger suas articulações

 - 09** **Prevenção de Quedas**
Checklist de segurança para sua casa

 - 10** **Remédios — Cuidado com a Combinação**
Por que levar sua lista completa a cada consulta

 - 11** **Perguntas Frequentes**
Respostas diretas para as dúvidas mais comuns

Este ebook foi criado com base nos mais recentes estudos científicos publicados nas melhores revistas médicas do mundo, traduzidos para uma linguagem acessível. O objetivo é te ajudar a entender seu corpo e tomar decisões de saúde com mais confiança.

Memória e Esquecimento

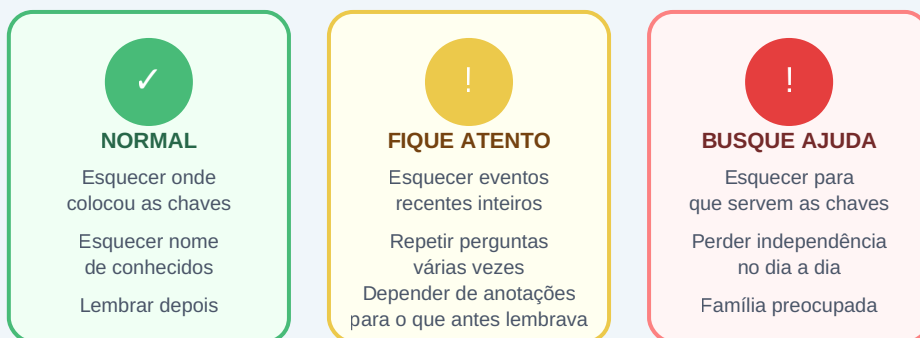
O que é normal da idade — e quando é sinal de alerta

Todo mundo esquece coisas às vezes. Mas como saber quando é só distração e quando é hora de consultar um médico?

Com o passar dos anos, é completamente normal que a memória fique um pouquinho mais "vagarosa". A gente demora mais para lembrar um nome, perde as chaves com mais frequência, fica na ponta da língua tentando encontrar uma palavra. **Isso não é doença — é parte natural do envelhecimento.**

O problema começa quando os esquecimentos passam a atrapalhar a vida. Quando a pessoa para de conseguir pagar contas sozinha, toma o remédio em dose errada, ou se perde em um lugar que conhece há anos — aí é diferente.

SEMÁFORO DA MEMÓRIA



A regra mais importante:

Enquanto você mantém sua **independência** — consegue se virar sozinho no dia a dia — os esquecimentos são benignos. A perda de independência é o divisor de águas entre o esquecimento normal e a demência.

E o estresse — ele afeta a memória?

Sim, e muito. Ansiedade, estresse crônico e privação de sono são causas frequentes de esquecimentos em idosos. Quando a mente está sobrecarregada de preocupações, ela tem menos "espaço" para registrar novas informações. Se você percebe que esquece mais em períodos difíceis — e melhora quando está descansado — provavelmente não é demência.

Esquecimento por Estresse

Melhora com descanso e bem-estar. Aparece em momentos de tensão. Você ainda lembra depois, com calma.

Esquecimento Demencial

Progressivo e constante. Não melhora com descanso. Afeta independência. Família percebe antes do paciente.

Quando Buscar Ajuda?

Sinais de alerta e o que esperar da consulta

Sinais de Alerta

- Repetir as mesmas perguntas várias vezes no dia
- Esquecer conversas ou eventos inteiros (não só os detalhes)
- Se perder em lugares conhecidos
- Dificuldade em pagar contas ou tomar remédios
- Familiar próximo está preocupado

Causas Reversíveis

Antes de pensar em demência, o médico vai descartar:

- **Depressão** — muito comum e tratável
- **Remédios** — alguns afetam a memória
- **Tireoide** — quando "desregula", afeta cognição
- **Vitamina B12** — deficiência causa esquecimento
- **Sono ruim** — privação afeta a memória

O Que Acontece na Consulta?

O médico vai conversar com você e, muitas vezes, pedir que um familiar próximo também participe — já que quem convive diariamente percebe mudanças que o próprio paciente não nota.

Podem ser aplicados testes simples de memória, como o **Mini-Cog** ou o **MoCA** — nada difícil, apenas conversas e pequenos exercícios para avaliar como está o raciocínio.

Fique tranquilo:

Perceber que está esquecendo mais é, na maioria das vezes, um sinal de que sua mente ainda está alerta. A falta total de percepção — quando a pessoa não nota nenhum problema — pode ser o sinal mais preocupante.

O que ajuda a proteger a memória:

Exercício físico regular · Convívio social · Atividades que estimulem o raciocínio (leitura, jogos, artesanato) · Sono de qualidade · Controle da pressão arterial e do diabetes

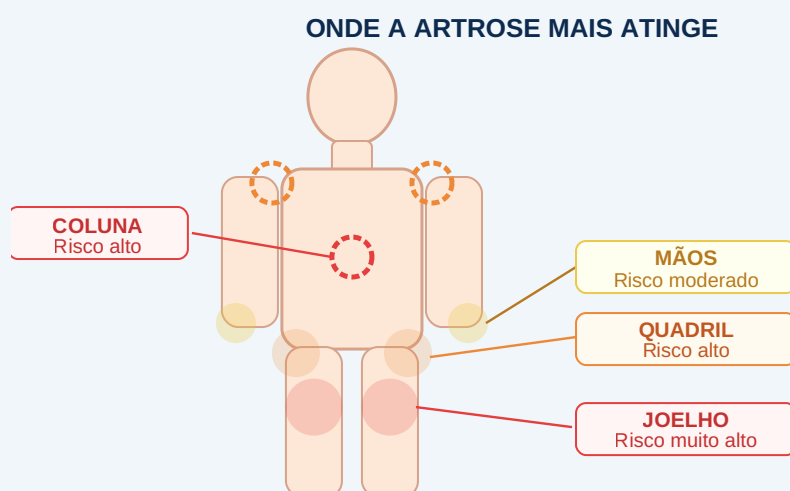
Artrose — Entendendo a Dor

O que acontece nas articulações e por que dói tanto

Artrose não é "frescura de velho" — é a doença articular mais comum do mundo e tem tratamento eficaz.

Imagine que cada articulação do seu corpo tem uma camada protetora — como o tecido que reveste um cabo de panela para não queimar a mão. Essa camada se chama **cartilagem**. Com os anos (e com alguns fatores de risco), ela vai desgastando. Quando os ossos começam a se roçar, surgem a dor, o inchaço e a rigidez que conhecemos como artrose.

Artrose não é infecção, não é câncer e não é "frescura". É um processo de desgaste progressivo que pode ser retardado, aliviado e muito bem controlado com o tratamento certo.



Sabia que...

A artrose de joelho é a mais comum, especialmente em quem trabalhou muito agachado, levantou peso ou ficou muito tempo de pé. Mas joelho e quadril juntos respondem pela maior parte da dor crônica em idosos.

Como Conviver com a Artrose

Dicas práticas para reduzir a dor e manter a mobilidade

A Boa Notícia: Existe Muito que Você Pode Fazer

A artrose não tem cura, mas tem **tratamento muito eficaz**. E o melhor remédio do mundo para artrose não vem em caixa: é o **movimento**.

🏃 Exercício — O Melhor Remédio

Parece contraditório, mas se mexer alivia a dor. O músculo em volta da articulação age como um amortecedor natural. Quanto mais forte o músculo, menos pressão cai sobre a cartilagem.

Atividades ótimas: caminhada, hidroginástica, bicicleta ergométrica, yoga e tai chi.

⚖️ Peso — Cada Quilo Importa

Cada quilo a mais que você carrega equivale a **3 a 5 quilos extras** sobre seus joelhos ao andar. Perder peso não é só questão estética — é tratamento real para a artrose.

Perder 5% do peso já traz melhora mensurável na dor e na função das articulações.

Dica de Ouro:

Se você sente muita dor para se exercitar, converse com seu médico sobre **fisioterapia**. O fisioterapeuta vai te ensinar exercícios adaptados para sua situação — sem forçar a articulação errada.

E os Remédios?

Eles existem e ajudam bastante — mas são *complemento* ao exercício, não substituição. Os mais usados para idosos são:

Tipo	Exemplo	Observação
Analgésico oral	Paracetamol	Mais seguro para idosos; dose reduzida
Gel anti-inflamatório	Diclofenaco gel	Vai direto no local da dor, menos efeitos colaterais
Injeção articular	Corticoide	Para crises de dor forte; efeito rápido
Antidepressivo específico	Duloxetina	Eficácia comparável em idosos e adultos jovens. Requer acompanhamento médico (pode causar náusea e alteração de sódio)

Atenção: Anti-inflamatórios orais (como ibuprofeno ou diclofenaco em comprimido) devem ser evitados em idosos — aumentam risco de problemas no estômago, rins e coração. Sempre converse com seu médico antes de tomar.

Seu Trabalho e Seu Corpo

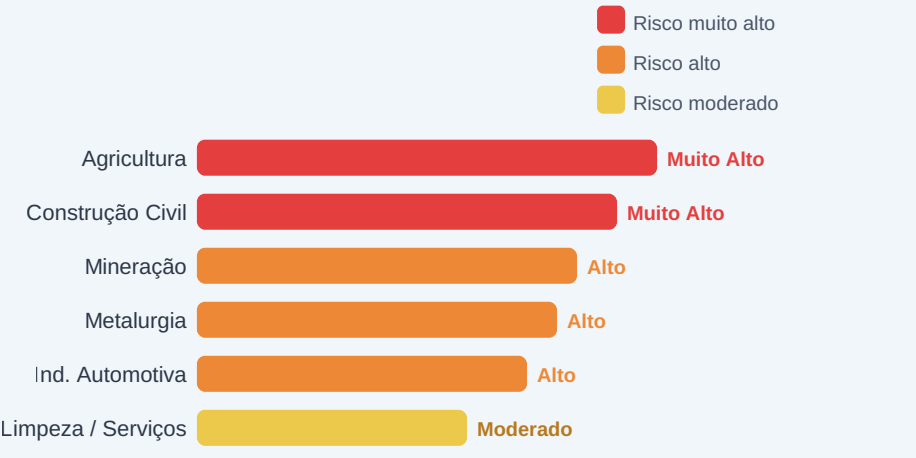
Como décadas de profissão deixam marcas nas articulações

O que você fez durante toda uma vida de trabalho não desaparece. As articulações guardam a memória de cada esforço.

Pesquisas com mais de **16 milhões de trabalhadores** mostraram que quem trabalhou em ocupações fisicamente exigentes tem até **52% mais chance** de desenvolver artrose de joelho em comparação a quem teve trabalhos mais sedentários. Não é frescura — é biologia.

PROFISSÕES DE MAIOR RISCO PARA ARTICULAÇÕES

Risco acumulado ao longo da carreira



Por Que o Trabalho Desgasta as Articulações?

Movimentos Repetitivos

Fazer o mesmo gesto centenas de vezes por dia, durante anos, desgasta a cartilagem como uma borracha que apaga o mesmo lugar sempre. O tendão também sofre e inflama (tendinite).

Carga e Peso

Levantar mais de 20 kg com frequência sobrecarrega joelhos e quadril. Com o tempo, a cartilagem não consegue se recuperar do desgaste diário.

Posições Forçadas

Agachar, ajoelhar e ficar curvado por horas distribui a pressão de forma irregular na articulação — acelerando o desgaste em pontos específicos.

Importante saber:

Quando você consulta seu reumatologista, é muito valioso **contar sua história profissional** — não só a ocupação atual, mas tudo o que fez ao longo da vida. Essa informação ajuda a entender a origem da sua dor e planejar o melhor tratamento.

Exames Preventivos

O que fazer em cada fase da terceira idade

Fazer exame para "ver se está tudo bem" nem sempre é a decisão mais sábia. O segredo está em fazer o exame certo, na idade certa.

Com o envelhecimento, o raciocínio muda: alguns rastreamentos que salvam vidas aos 60 anos **não trazem benefício algum aos 85** — e podem até causar dano. A regra é simples: só vale fazer um exame de triagem se você tiver condições de receber e tratar o que for encontrado.

GUIA DE EXAMES POR FAIXA ETÁRIA

	60 – 74 anos	75 – 84 anos	85+
Colonoscopia / FIT	✓	?	✗
Mamografia (mulheres)	✓	?	?
PSA - Próstata (homens)	?	✗	✗
TC pulmão (fumantes)	✓	✓	?
Densitometria óssea	✓	✓	✓
Colesterol e Glicemia	✓	✓	✓
Pressão arterial	✓	✓	✓

Recomendado

Conversar com médico

Geralmente não indicado

O Princípio-Chave: Expectativa de Vida

A maioria dos rastreamentos de câncer leva entre **8 e 15 anos** para "mostrar resultado" — ou seja, para impedir uma morte. Se a expectativa de vida for menor que isso, o exame pode detectar algo que nunca ia causar problema, mas gerar ansiedade, exames extras e procedimentos desnecessários.

Exames que valem para TODOS os idosos, sempre:

- **Pressão arterial** — pelo menos 1x por ano
- **Glicemia e colesterol** — a cada 1 a 3 anos
- **Densitometria óssea** — para detectar osteoporose antes de uma fratura
- **Visão e audição** — déficits sensoriais aceleram o declínio cognitivo

A conversa mais importante:

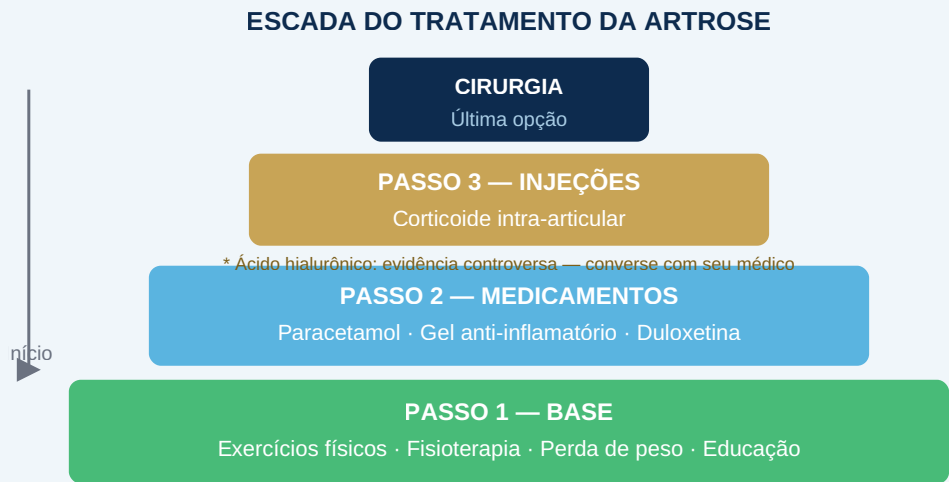
Em cada consulta, pergunte ao seu médico: "Esse exame vai mudar alguma coisa no meu tratamento? Ou vai me gerar mais preocupação sem benefício real?" Isso ajuda a tomar decisões mais conscientes.

Vivendo com Dor Crônica

O melhor tratamento para artrose em maiores de 80 anos

Dor crônica não precisa ser aceita como destino. Mas o tratamento em maiores de 80 anos exige mais cuidado e personalização.

Quanto mais anos vivemos, mais o nosso corpo **processa remédios de forma diferente**. O fígado e os rins trabalham mais devagar, então os medicamentos demoram mais para sair do organismo — e os efeitos colaterais aparecem mais facilmente. Por isso, o tratamento precisa ser muito cuidadoso nessa fase.



PASSO 1 — Sempre Primeiro

Exercício é tratamento. Mesmo com 85 ou 90 anos, o movimento alivia a dor e fortalece os músculos. O fisioterapeuta adapta tudo para sua situação. Caminhada, água, bicicleta — qualquer coisa que você consiga fazer com segurança.

Remédios com Cuidado

Em maiores de 80 anos, o paracetamol tem dose reduzida (máx. 2g/dia). O gel anti-inflamatório é preferível ao comprimido. Opioides fortes e anti-inflamatórios orais devem ser evitados sempre que possível.

Evite em maiores de 80 anos:

Anti-inflamatórios em comprimido (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno) usados por tempo prolongado aumentam risco de sangramento estomacal, problemas renais e problemas no coração. Sempre pergunte antes de tomar qualquer medicamento que alguém indicou.

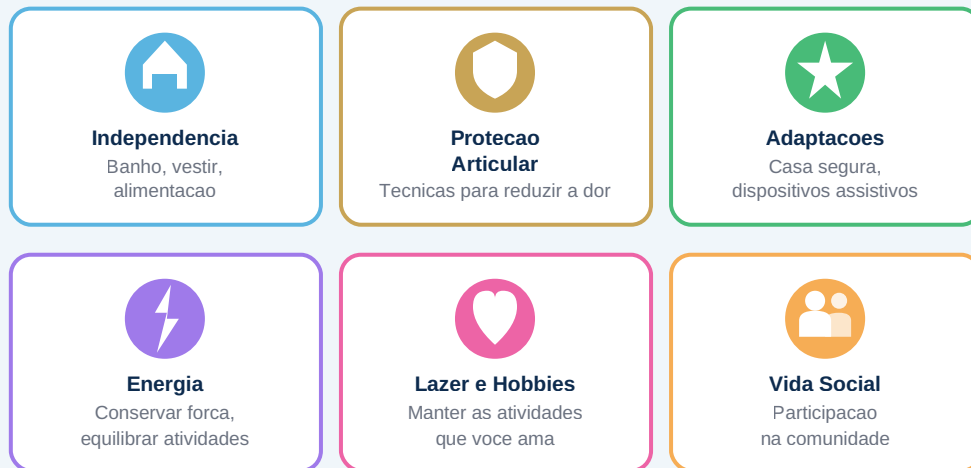
Terapia Ocupacional

Recupere sua autonomia e continue fazendo o que ama

Terapia Ocupacional não é só para quem sofreu um AVC. É para qualquer pessoa que quer manter sua independência e qualidade de vida com o envelhecimento.

O terapeuta ocupacional trabalha com uma pergunta muito simples: "O que essa pessoa quer e precisa fazer no dia a dia — e o que está impedindo?" A partir daí, ele propõe soluções práticas, adaptações e treinamentos para que você continue fazendo suas atividades com mais facilidade e segurança.

O QUE A TERAPIA OCUPACIONAL FAZ POR VOCE



Resultados comprovados em estudos com idosos:

- Melhora significativa na realização de atividades do dia a dia
- Aumento da participação social
- Melhora na mobilidade
- Redução do medo de cair
- Sem efeitos adversos relatados nos estudos

Quando Pedir Encaminhamento?

Converse com seu médico sobre terapia ocupacional se você percebe que:

- Está com dificuldade para fazer coisas que antes fazia sem pensar (banho, cozinhar, se vestir)
- Tem medo de cair ou já caiu mais de uma vez
- Desistiu de hobbies por causa das limitações físicas
- Sente que a dor está roubando sua autonomia

Cuidar da Mente também é Medicina

Psicoterapia na terceira idade — quebrando tabus com ciência

Sentir tristeza, ansiedade ou solidão não é "coisa de fraco" — e não é inevitável com a idade. Tem tratamento, e funciona.

Muitos idosos aceitam uma vida com dor emocional sem buscar ajuda, acreditando que "é assim mesmo quando a gente envelhece". A ciência discorda. **Depressão e ansiedade não são parte normal do envelhecimento** — são condições tratáveis, e a psicoterapia funciona tão bem ou melhor em idosos do que em jovens.

BARREIRAS x SOLUCOES — PSICOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE

O que impede	O que ajuda
"Eu não deveria precisar de ajuda" Cultura da autossuficiência e do estoicismo geracional	Buscar ajuda é sinal de força e inteligência — não de fraqueza
"Isso é normal da idade" Normalização dos sintomas de ansiedade e depressão	Tristeza e ansiedade intensa não são normais — são condições tratáveis
Estigma: medo do julgamento Vergonha de buscar apoio profissional	Sigilo profissional: dever legal do psicólogo — não é compartilhado
"Não vai funcionar pra mim" Ceticismo sobre eficácia da psicoterapia em idosos	Psicoterapia funciona tão bem ou melhor em idosos do que em adultos jovens

O que a psicoterapia pode ajudar:

- Lidar com perdas (saúde, pessoas queridas, papéis profissionais)
- Reduzir dor crônica (a mente amplifica a dor física — e a psicoterapia diminui isso)
- Ansiedade e medo do futuro
- Depressão após diagnósticos difíceis
- Adaptação a limitações físicas

Uma frase para guardar:

"Buscar ajuda psicológica é um ato de coragem e inteligência — não de fraqueza. As gerações que mais sofreram em silêncio foram as que menos acesso tiveram a esse cuidado."

Alimentação Anti-inflamatória

O que comer (e evitar) para proteger suas articulações

Não existe pílula mágica — mas existe prato certo. A alimentação é uma das ferramentas mais poderosas e subestimadas no controle da inflamação.

Artrose e outras doenças reumatológicas têm um componente inflamatório importante. O que você come todos os dias pode ou **aumentar** essa inflamação — ou ajudar a **reduzi-la**. Isso não substitui o tratamento médico, mas é um aliado poderoso que está na sua mão.

ALIMENTOS QUE AJUDAM SUAS ARTICULAÇÕES

ÔMEGA-3

- Salmão e atum
- Sardinha e cavala
- Chia e linhaça

Reduz inflamação nas articulações

VEGETAIS VERDE-ESCUROS

- Espinafre e couve
- Brócolis e salsa
- Rúcula e agrião

Vitaminas e antioxidantes

FRUTAS VERMELHAS

- Morango e mirtilo
- Uva roxa e cereja
- Açaí e romã

Combatem radicais livres

HIDRATAÇÃO

Idosos sentem menos sede mesmo quando desidratados.

- Beba 6 a 8 copos por dia mesmo sem sentir sede
- Água hidrata a cartilagem e melhora a cognição

REDUZA OU EVITE

- Açúcar e ultraprocessados
- Frituras e gordura trans
- Embutidos (presunto, salsicha)
- Álcool em excesso
- Refrigerantes industrializados

Todos aumentam a inflamação sistêmica

Sobre a água: o "remédio" mais barato que existe

Com a idade, o mecanismo da sede fica menos eficiente — a pessoa pode estar desidratada sem sentir sede. A desidratação piora a lubrificação das articulações, reduz a função cognitiva e aumenta o risco de tontura e quedas. **Beba água regularmente ao longo do dia, com ou sem sede.**

Uma dica simples para começar:

Não precisa fazer uma dieta radical. Comece substituindo um alimento ultraprocessado por dia por uma fruta, legume ou punhado de nozes. Pequenas trocas consistentes ao longo de semanas fazem diferença real na inflamação.

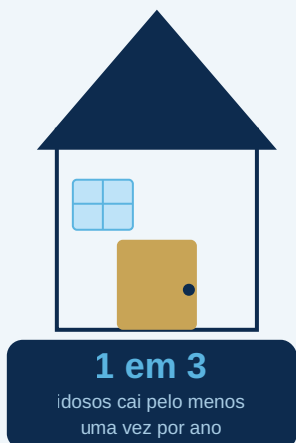
Prevenção de Quedas

Segurança em casa — pequenas mudanças que evitam grandes tragédias

Uma queda pode mudar tudo. E a maioria delas acontece dentro de casa, em situações que poderiam ser evitadas.

Para pacientes com artrose, o risco de queda é ainda maior: a dor altera a marcha, a rigidez matinal reduz o equilíbrio, e alguns medicamentos causam tontura. Mas **quedas não são inevitáveis** — são, em grande parte, preveníveis.

CHECKLIST DE SEGURANÇA EM CASA



- ✓ **Retire tapetes soltos**
Principal causa de quedas em idosos dentro de casa
- ✓ **Barras de apoio no banheiro**
Ao lado do vaso e no box do chuveiro
- ✓ **Iluminação nos corredores**
Especialmente no caminho do quarto ao banheiro
- ✓ **Calçados fechados e antiderrapantes**
Pantufas abertas e meias no piso liso são perigosas
- ! **Revise seus remédios com o médico**
Calmantes, pressão e diuréticos podem causar tontura

Apos uma Queda

Se voce caiu, conte ao seu medico mesmo que nao tenha se machucado. Uma queda é um sinal de alerta que merece investigacao: pode indicar problema de equilibrio, medicamento errado ou necessidade de fisioterapia preventiva.

Exercicio é o Melhor Preventivo

Tai chi chuan e exercicios de equilibrio reduzem em ate 30% o risco de quedas em idosos. Perguntar ao fisioterapeuta sobre treino de equilibrio e uma das melhores decisoes que voce pode tomar.

Cuidado com a Combinação de Remédios

Por que levar sua lista completa a cada consulta médica

Um remédio sozinho pode ser seguro. Dois, talvez. Mas cinco, seis, sete ao mesmo tempo — aí é preciso um olhar atento.

Na terceira idade, é muito comum usar vários remédios ao mesmo tempo — para pressão, diabetes, colesterol, dor, osteoporose, tireoide, ansiedade... Cada um deles faz efeito no organismo. E quando combinados de forma inadequada, podem gerar efeitos colaterais sérios: tontura, queda de pressão, sangramentos, problemas renais ou cognitivos.

O maior risco oculto são os remédios que ninguém conta ao médico: vitaminas, suplementos, chás medicinais e remédios que "um amigo indicou". Muitos deles interagem com medicamentos prescritos.

LEVE SEMPRE ESTA LISTA NA SUA CONSULTA

Remédios de uso contínuo

Remédios de uso eventual

Vitaminas e suplementos

Chás e fitoterápicos

Pomadas e géis

Remédios de amigos/família

Inclua dose e horário

Por que isso importa?

Idosos usam, em média, 5 a 8 remédios por dia. Combinações perigosas são comuns e muitas vezes evitáveis.

Combinações para ter cuidado

Aspirina + anti-inflamatório = risco
Chás diuréticos + pressão = tontura
Calmantes + qualquer remédio = queda

Seu médico precisa ver tudo para cuidar bem de você

Nunca tome remédio por conta própria ou por indicação de não-médicos.

Isso inclui anti-inflamatórios vendidos sem receita, vitaminas em doses altas, e qualquer produto que "um conhecido tomou e melhorou". O que funciona para uma pessoa pode ser perigoso para outra — especialmente em idosos, onde o organismo processa tudo de forma diferente.

Perguntas Frequentes

Respostas diretas para as dúvidas mais comuns no consultório

PERGUNTAS FREQUENTES



O tempo úmido realmente piora a dor?

Provavelmente sim — mudanças de pressão atmosférica podem sensibilizar terminações nervosas nas articulações. A percepção dos pacientes é válida.



Suplemento de colágeno funciona?

A evidência é fraca e inconsistente para articulações. Pode ajudar a pele, mas não substitui exercício, perda de peso ou tratamento prescrito pelo médico.



Existe exercício proibido para quem tem artrose?

Poucos exercícios são proibidos — o problema é a falta de orientação. Corrida de alto impacto e agachamento com peso excessivo devem ser evitados. O fisioterapeuta define o que é seguro para você.

Posso tomar glucosamina e condroitina?

A evidência científica atual é fraca para esses suplementos na maioria dos pacientes. Algumas pessoas relatam melhora subjetiva. Se quiser tentar, converse com seu médico — eles são geralmente seguros, mas não devem substituir o tratamento comprovado.

Artrose é hereditária?

Sim, existe um componente genético — especialmente para artrose das mãos. Mas fatores modificáveis (peso, exercício, profissão, lesões anteriores) têm impacto enorme. Ter parentes com artrose não significa que você está condenado ao mesmo quadro.

Quando a cirurgia de joelho ou quadril é indicada?

Quando a dor é intensa mesmo com tratamento adequado, e a qualidade de vida está muito comprometida. A artroplastia (prótese) tem excelentes resultados e é custo-efetiva. Mas ela vem depois de ter tentado — seriamente — as etapas anteriores: exercício, fisioterapia, peso e medicamentos.



DR. VICTOR BERÇOT
REUMATOLOGISTA

Envelhecer com Propósito

Compreender seu corpo é o primeiro passo para
uma vida mais leve, com mais autonomia e
mais alegria.

CONTATO

CRM: 235.187 · RQE: 104.367

Reumatologia

A PERGUNTA QUE VALE GUARDAR

*"Esse exame vai mudar alguma coisa
no meu tratamento — ou vai me gerar
mais preocupação sem benefício real?"*

Este material é educativo e não substitui a consulta médica.
Converse sempre com seu médico antes de tomar qualquer decisão sobre saúde.