

1000



pílulas do saber

longevidade com qualidade

Dr. Euler Ribeiro



Euler Esteves Ribeiro

100 pílulas do saber

longevidade com qualidade



Índice

06

Apresentação

09

► CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO

Adenoide

Afta

Alopécia Areata

Aneurisma

Bócio

Caspa e Dermatite Ceborreica

Catarata

Cegueira na Idade Tardia

Ceratocone

Conjuntivite

10

Convulsão

Declínio da Memória

Degeneração macular

Depressão

Doença de Parkinson

Enxaqueca e Dor de Cabeça

Epistaxe

Espirros Frequentes

Glaucoma

Otite

08

Introdução

11

Perda de Cabelo ou Calvície

Pterígio

Rinite Alérgica

Sinusite

Soluço

Zumbido e Excesso de Cera no Ouvido

► TÓRAX, ABDÔMEN E SISTEMA EXCRETOR

Asma

Azia

Cálculos Renais ou Pedras nos Rins

Chiado no Peito

12

Constipação Intestinal

Diarreia e Disenteria

Dieta correta

Diverticulite

Dismenorreia

Doença Celíaca

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

Embolia Pulmonar

Estomatite

Hemorróida

Índice

13

Gordura no fígado
Infestação do tubo digestivo por parasitas
Pancreatite
Pedra na vesícula
Parasitas no Tubo Digestivo
Úlcera Péptica
▶ CORAÇÃO E CIRCULAÇÃO
Angina
Chiado no peito
Colesterol alto
Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

14

Hipoglicemia
Insuficiência Cardíaca
Pé Diabético
Taquicardia Paroxística
Trombose
Varizes
▶ ALTERAÇÕES QUE PODEM AFETAR
DIFERENTES REGIÕES DO CORPO
Bursite
Calafrio
Caxumba
Coqueluche

15

Dermatite atópica
Desidratação
Desmaio
Doença Celíaca
Dor na Idade Tardia
Estresse Crônico
Fibromialgia
Gota
Hemiplegia ou Hemiparesia
Hipotensão Postural

16

Intoxicação Alimentar
Leptospirose
Obesidade
Osteoporose
Quedas em Idosos
Sepse
Sinais do Envelhecimento
Síndrome Metabólica
Tontura
Tosse

Índice

17

▶ DOENÇAS CAUSADAS POR INSETOS E MICRO-ORGANISMOS

Candidíase

Dengue

Doença de Chagas

Elefantíase

Erisipela

Hepatite Viral

Picada de Insetos

Sarna Humana

Sífilis

Tuberculose

18

▶ ALTERAÇÕES DE MULHERES E HOMENS

Câncer de Mama

Câncer de Próstata

Disfunção Erétil

Infecção Urinária em Mulheres

Menopausa e Andropausa

Orquite

TPM

▶ HIGIENE

Bromidrose

Higiene Bucal e das Vias Aéreas

Higienização Após a Evacuação

19

Referências

É com muito orgulho que a UnATI/UERJ edita o e-book do Dr. Euler Ribeiro, professor, geriatra e, antes de tudo, um grande amigo. No início dos anos 2000, o Dr. Euler convidou-me para falar sobre envelhecimento e propor uma unidade acadêmica nos moldes da UnATI para a Universidade do Estado do Amazonas. Desse pedido, iniciou-se uma sólida amizade. Após inúmeras idas a Manaus, cidade onde fiz muitas amizades e até, pasmem, um casamento com padre e tudo. A cerimônia ocorreu próximo ao “Encontro das Águas”, fenômeno que acontece da confluência entre o rio Negro (de água preta) e o rio Solimões (de água barrenta), onde as águas dos dois rios correm lado a lado sem se misturar por uma longa extensão. Foi ali que eu casei, em Manaus, e com a permissão do Dr. Euler sou também um Manauara. Dessa amizade e com os trabalhos acadêmicos ficamos muito próximos. A UnATI de Manaus cresceu muito, o espírito empreendedor do meu amigo a transformou em uma grande unidade de Geriatria e Gerontologia. Nos dias atuais, essa unidade acadêmica tornou-se a FUNATI, fundação que representa o maior projeto brasileiro sobre o envelhecimento humano.

É com orgulho imenso para nós, que estamos envolvidos neste projeto desde sua origem, e certamente para aqueles que chegaram ao longo do tempo e o abraçaram, que o envelhecimento com qualidade se faz presente em muitas cidades brasileiras, e ainda mais, não para de crescer e de ousar. O amigo Euler é um ser humano muito à frente do seu tempo. Este livro que a UnATI/UERJ está editando é um e-book, com 100 pílulas de saber, não se trata de livro físico de papel. Uma aula rápida, on-line, de cem tópicos relevantes para que todos tenham no seu computador e no seu telefone celular. Neste laço, fico muito feliz com a oportunidade de participar dessa contribuição da FUNATI, pois o envelhecimento amplia-se a cada dia, haja vista que não desejamos apenas viver mais, queremos mais anos de vida, porém, com qualidade.

Lembro-me muito bem das minhas primeiras conversas sobre envelhecimento com o Dr. Euler, eu, recém-chegado de Genebra, da Organização Mundial da Saúde, onde fui convidado pelo nosso amigo Alexandre Kalache para fazer uma palestra. Uma imagem do térreo do prédio da Organização ficou marcada: um

enorme platô, com pequenos degraus a cada cinco metros, me veio à cabeça. Em primeiro lugar, com a justa revolta do Kalache, no prédio da instituição maior de saúde havia uma escada sem corrimão, apesar de esteticamente ser bela, era um enorme perigo para os idosos, e logo a OMS, que deveria cuidar bem do segmento etário que mais cresce no mundo. Kalache estava absolutamente certo, mas ele me deu uma dica, a partir dessa imagem, lembro-me de ter comentado com o Dr. Euler sobre meus projetos para o envelhecimento humano, onde eu propagava “uma vida melhor e mais saudável para os idosos”. Então usei essa imagem da “escada” para resumir o conceito ao qual defendo para os idosos: “o idoso está num determinado patamar; quando cai, ele não volta para o patamar anterior. Vai à queda, degrau por degrau. ” Nossa proposta é que esses platôs sejam bem alongados, o máximo possível. A queda poderá ocorrer, mas se a altura do degrau for reduzida e o platô longo, estender-se-á essa caminhada. Destarte, é preciso encurtar os degraus e alongar os platôs.

Parabéns, Euler Ribeiro, seu trabalho é excelente e muito me orgulha ser seu amigo.

Renato P. Veras

Médico, Professor Titular da Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
Diretor da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI/UERJ),
Doutorado no Guy's Hospital – Universidade de Londres e
Editor da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Foi sugerido pela minha querida filha **Gizella Ribeiro** que eu deveria falar todos os dias com os idosos durante um minuto. Teria o título de “Minuto com Euler Ribeiro” para orientar todos como deveriam proceder frente às múltiplas alterações da saúde humana com as comorbidades, tais como hipertensão, diabetes, obesidade, AVC, alterações gastrointestinais, renais, hepáticas, ósseas, além das infecções por vírus, bactérias, fungos; doenças alérgicas, psicoemocionais e tudo que possa promover diminuição da qualidade de vida com saúde. A partir do momento que começou a ser distribuído para as pessoas conhecidas, professores, colaboradores e alunos da Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade - Funati, ganhou um bom espectro de informação, criando uma ansiedade em todos de receberem todos os dias estas informações.

Foi assim que me veio a ideia depois de um ano de “Minuto Com Euler Ribeiro” de juntar tudo o que falava com imagens das respectivas alterações que haviam sido comentadas. Conversando com meu amigo **Antônio Orlando**, grande técnico na modernidade da informática, criou as imagens do estava sendo divulgado no minuto todos os dias, para que pessoas vendo aquelas imagens e ouvindo o que havia sido dito por mim entendessem muito mais os riscos e como se prevenir das doenças. Assim surgiu com a colaboração da **Profa. Dra. Ivana Manica da Cruz**, da **Profa. Dra. Fernanda Barbisan**, cientistas, pesquisadoras da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria-RS e da minha equipe da Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (Funati), Manaus-AM, que revisaram os 100 minutos que será lançado em formato de revista para que os alunos da Funati e as pessoas amigas e que interessam pela leitura possam desfrutar dos alertas contra possíveis comorbidades evitáveis, para permanecerem envelhecendo, com qualidade de vida e muita alegria.

Quero aqui agradecer todo apoio logístico que a minha assessora de comunicação **Joise Gomes** tem me dado ao longo destes anos todos trabalhando juntos.

Dr. Euler Esteves Ribeiro

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

09

CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



Adenoide



Caspa e Dermatite
Ceborreira



Afta



Catarata



Alopécia Areata



Cegueira na
Idade Tardia



Aneurisma



Ceratocone



Bócio



Conjuntivite

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

10



Convulsão



Declínio da Memória



Degeneração macular



Depressão



Doença de Parkinson



Enxaqueca e
Dor de Cabeça



Epistaxe



Espirros Frequentes



Glaucoma



Otite

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

11



Perda de Cabelo
ou Calvície



Zumbido e Excesso
de Cera no Ouvido



Pterígio



Asma



Rinite Alérgica



Azia



Sinusite



Cálculos Renais ou
Pedras nos Rins



Soluço



Chiado no Peito

TÓRAX, ABDÔMEN E SISTEMA
EXCRETOR

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

12



Constipação Intestinal



Diarreia e Disenteria



Dieta correta



Diverticulite



Dismenorreia



Doença Celíaca



Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica



Embolia Pulmonar



Estomatite



Hemorróida

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

13



Gordura no fígado



Úlcera Péptica



Infestação do tubo
digestivo por
parasitas



CORAÇÃO E CIRCULAÇÃO

Angina



Pancreatite



Chiado no peito



Pedra na vesícula



Colesterol alto



Parasitas no Tubo
Digestivo



Doença Pulmonar
Obstrutiva Crônica

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

14



Hipoglicemia



Varizes

ALTERAÇÕES QUE PODEM AFETAR
DIFERENTES REGIÕES DO CORPO



Insuficiência Cardíaca



Bursite



Pé Diabético



Calafrio



Taquicardia
Paroxística



Caxumba



Trombose



Coqueluche

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

15



Dermatite atópica



Desidratação



Desmaio



Doença Celíaca



Dor na Idade Tardia



Estresse Crônico



Fibromialgia



Gota



**Hemiplegia ou
Hemiparesia**



Hipotensão Postural

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

16



Intoxicação Alimentar



Leptospirose



Obesidade



Osteoporose



Quedas em Idosos



Sepse



**Sinais do
Envelhecimento**



**Síndrome
Metabólica**



Tontura



Tosse

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

17

DOENÇAS CAUSADAS POR INSETOS
E MICRO-ORGANISMOS



Candidíase



Hepatite Viral



Dengue



Picada de Insetos



Doença de Chagas



Sarna Humana



Elefantíase



Sífilis



Erisipela



Tuberculose

Clique nos ícones
para abrir o vídeo

18

ALTERAÇÕES DE MULHERES
E HOMENS



Câncer de Mama



Câncer de Próstata



Disfunção Erétil



Infecção Urinária
em Mulheres



Menopausa
e Andropausa



Orquite



TPM

HIGIENE



Bromidrose



Higiene Bucal e
das Vias Aéreas



Higienização Após
a Evacuação

Referências

19

V Kumar (2016). Robbins & Cotran Patologia - Bases Patológicas das Doenças (9ª edição).

Johnston CB, Dagar M. Osteoporosis in Older Adults. *Med Clin North Am.* 2020 Sep;104(5): 873-884. doi: 10.1016/j.mcna.2020.06.004. Epub 2020 Jul 15. PMID: 32773051.

Rubin, E. Patologia: Bases Clínico Patológicas em Medicina 4 edição, 2006.

Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. O que é asma? Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/espaco-saude-respiratoria-asma/>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes de atenção à pessoa amputada / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 1. ed. 1. reimp. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 36 p.

Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol.* 2017 Sep;32(5):541-556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437. PMID: 28708630.

Galo Marques Salomé, D., Barbosa Pires Braga, A. C., Moreira Lara, T., & Aparecido Caetano, O. (2020). Endometriose: epidemiologia nacional dos últimos 5 anos. *Revista De Saúde*, 11(2), 39-43. <https://doi.org/10.21727/rs.v11i1.2427>

Euler Ribeiro e Ivana Beatrice Mânica da Cruz. *Dieta Amazônica: Saúde e longevidade.* Editora Cultural da Amazônia

Raquel de Souza Praia. (Org.). *Fundamentos de Psicogerontologia.* 1ed. Curitiba: CRV, 2018

JUNG, I. E. C. ; CRUZ, I. B. M. ; RODRIGUES, J. R. ; FERREIRA, W. C. ; TURRA, B. O. ; RIBEIRO, E. E. ; FLORES, T. G. ; BARBISAN, F. . ESTRESSE E DEPRESSÃO NO IDOSO: O PAPEL DO ESTRESSE OXIDATIVO ASSOCIADO A INFLAMAÇÃO CRÔNICA. In: Benedito Rodrigues da Silva Neto. (Org.). *Medicina: Aspectos Epidemiológicos, Clínicos e Estratégicos de Tratamento 2.* 1ed. Ponta Grossa-PR: Atena Editora, 2021, v. 2, p. 81-101.

LAMPERT, M. A. ; FLORES, T. G. ; BARBISAN, F. . A clínica do idoso fragilizado. In: Ana Paula Pilla ; Evelise Moraes Berlezi; Ligia Beatriz Bento Franz. (Org.). *Fragilidade em idosos: causas e determinantes.* 1ed. Ijuí: Unijui, 2019, v. 1, p. 101-114.

RIBEIRO, E. E.; VERAS, R. P. ; Viegas, K. ; CALDAS, C.P. ; RIBEIRO, E. ; CRUZ, I. B. M. ; ROCHA, Ma. I.U.M. (Ma Izabel de Ugalde M. Rocha) . Projeto Idoso da Floresta: Indicadores de Saúde dos Idosos Inseridos na Estratégia de Saúde da Família (ESF-SUS) de Manaus-AM, Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (UnATI. Impresso)*, Rio de Janeiro, p. 307 - 326, 30 set. 2008.

Lucas Trindade, Ivana Beatrice Mânica da Cruz Aspects of the health of Brazilian elderly living in a riverine municipality of Amazon rainforest *Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia.* v.4,2012

