



ESCOLA SESI CAÇAPAVA E SENAI FÉLIX GUIARD

ALICE DE LIMA ASSIS

CAIO CÉSAR SANTOS GALIOTI SILVA

CARINE GEOVANNA NAGAROTO VAZ BOTTA

GABRIEL CAMARGO DE SOUZA BORGES

JOÃO PEDRO TRINDADE FELÍCIO

LANA CAMELO BARBOSA DE ARAÚJO

LUANA TAVAREZ

PEDRO LUCAS FERREIRA FARIAS

DIREITOS DA PESSOA IDOSA NA SAÚDE

CAÇAPAVA-SP

2024

Sumário

| | |
|--|----------|
| Introdução | 3 |
| Direitos da Pessoa Idosa na Saúde..... | 4 |
| Benefícios da Atividade Física Para o Idoso | 5 |
| Alzheimer..... | 6 |
| Conclusão | 7 |
| Bibliografia..... | 8 |

Introdução

A saúde da pessoa idosa é uma área de extrema importância no Brasil, especialmente considerando o envelhecimento acelerado da população. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial garantir que os idosos tenham acesso a uma qualidade de vida adequada, com suporte médico e social. Diversas políticas públicas e legislações foram implementadas para assegurar os direitos dos idosos, como o Benefício de Prestação Continuada (BPC), o Estatuto do Idoso e outras regulamentações, que visam proporcionar assistência integral, acesso a medicamentos e cuidados de saúde. Além disso, práticas como a atividade física demonstram ter um papel crucial na prevenção de doenças crônicas, melhora da mobilidade e preservação da saúde mental e cognitiva, especialmente em condições neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer. Dessa forma, o bem-estar dos idosos passa por um cuidado multidimensional, envolvendo políticas públicas, promoção de saúde física e mental, e conscientização da sociedade sobre o valor de um envelhecimento saudável.

Direitos da Pessoa Idosa na Saúde

A legislação brasileira oferece instrumentos significativos de proteção e suporte à saúde da população idosa, com o objetivo de garantir seus direitos e promover seu bem-estar. A Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), Lei nº 8.742/1993, institui o Benefício de Prestação Continuada (BPC), direcionado a idosos em situação de vulnerabilidade financeira. Este benefício visa assegurar que os idosos tenham acesso aos cuidados essenciais de saúde e aos medicamentos necessários, contribuindo para a manutenção de uma vida digna e protegida.

O Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741/2003, fortalece esses direitos ao estabelecer que as pessoas idosas têm direito a um atendimento integral por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Este atendimento abrange o acesso universal a ações preventivas e de promoção da saúde, incluindo o direito a acompanhantes durante internações hospitalares, acesso gratuito a medicamentos e programas de prevenção de doenças. Ademais, o estatuto assegura atendimento domiciliar a aqueles que apresentam dificuldades de locomoção, garantindo assim um cuidado contínuo e acessível para todos os idosos.

Adicionalmente, a Portaria nº 2528/2006 e o Decreto nº 9.621/2018 trazem regulamentações específicas. A portaria estabelece diretrizes para a atenção à saúde do idoso no SUS, com foco na promoção da qualidade de vida e na capacitação de profissionais de saúde para adequadamente atender às demandas dessa população. Por sua vez, o decreto formaliza a criação da Comissão Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, que elabora diretrizes para ações de saúde voltadas aos idosos, colaborando com as políticas públicas na promoção de direitos e na busca por uma vida saudável na terceira idade.

Benefícios da Atividade Física Para o Idoso

A prática de atividades físicas proporciona benefícios inestimáveis para a saúde mental e física, especialmente na terceira idade, fase em que o bem-estar integral é essencial. Exercícios regulares melhoram significativamente a qualidade do sono, promovendo a liberação de neurotransmissores que estimulam o relaxamento, aumentando o humor e favorecendo a manutenção da memória. Além disso, ao praticar atividades físicas, há uma maior liberação de endorfina e serotonina, substâncias responsáveis por aliviar o estresse e a ansiedade, o que se traduz em um aumento na disposição e na sensação de bem-estar. Esse processo neuroquímico gera um impacto positivo contínuo no dia a dia, facilitando a realização das tarefas cotidianas e promovendo uma maior autonomia.

Ainda, a atividade física contribui para a saúde cognitiva ao reduzir o risco de demência, como o Alzheimer. Durante o exercício, o hormônio irisin é liberado, e estudos indicam sua associação com a proteção de funções cognitivas e a redução de doenças neurodegenerativas. Além disso, os benefícios se estendem à saúde metabólica: o exercício físico regular controla níveis de colesterol e glicemia, além de promover a circulação sanguínea e o fortalecimento muscular, essencial para manter a mobilidade e reduzir riscos de quedas.

No Brasil, onde mais de 37,7 milhões de pessoas têm mais de 60 anos, a prática de atividades físicas tem um impacto social ainda mais evidente. Segundo o IBGE, 9 milhões de idosos se dedicam a atividades físicas, sendo a caminhada a preferida, seguida por andar de bicicleta e praticar musculação. Esse hábito coletivo não só auxilia no controle de doenças crônicas como fortalece o engajamento e a interação social, fundamentais para a saúde mental.

Alzheimer

A Doença de Alzheimer é uma condição neurodegenerativa progressiva que afeta a memória, a cognição e o comportamento. Esse transtorno ocorre devido ao processamento inadequado de certas proteínas no cérebro, o que gera fragmentos tóxicos que levam à morte dos neurônios, especialmente nas regiões do hipocampo e do córtex cerebral, áreas responsáveis pela memória, linguagem e raciocínio. Embora a causa exata do Alzheimer seja desconhecida, acredita-se que fatores genéticos estejam envolvidos.

A evolução da doença é lenta e progressiva, passando por quatro estágios: o estágio inicial, que envolve alterações na memória e nas habilidades espaciais; o estágio moderado, em que surgem dificuldades de fala, agitação e insônia; o estágio grave, caracterizado por incontinência e limitações motoras; e, finalmente, o estágio terminal, em que o paciente geralmente fica restrito ao leito e apresenta mutismo. Esses estágios refletem a perda gradual das funções cognitivas e motoras da pessoa acometida pela doença.

O primeiro sintoma observado é, com frequência, a perda de memória recente, que progride para dificuldades de orientação e alterações de comportamento, como irritabilidade e isolamento. Embora ainda não exista uma forma de prevenção definitiva, recomenda-se manter a mente ativa, com atividades como leitura, jogos de raciocínio e exercícios físicos regulares, além de evitar hábitos nocivos, como o consumo de álcool e o tabagismo.

Conclusão

A promoção da saúde entre os idosos requer um compromisso conjunto entre governo, profissionais de saúde e a sociedade. As políticas e direitos assegurados ao idoso no Brasil, como o acesso a serviços de saúde pelo SUS e os programas de apoio financeiro, são fundamentais para a dignidade e o bem-estar na terceira idade. Além disso, a atividade física destaca-se como uma intervenção eficaz para manter a autonomia, promover a saúde mental e prevenir doenças neurodegenerativas. O Alzheimer, por exemplo, evidencia a importância de práticas que mantenham o cérebro ativo, prevenindo o declínio cognitivo. Portanto, investir na saúde do idoso é investir em uma sociedade mais inclusiva e preparada para o envelhecimento populacional, garantindo que a longevidade seja acompanhada de qualidade de vida e respeito aos direitos dessa parcela da população.

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. Direitos. Saúde da pessoa idosa. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa/direitos>. Acesso em: 20 set. 2024.

COMUNICARE. Direitos dos idosos. Disponível em: <https://comunicareaparelhosauditivos.com/direitos-dos-idosos/>. Acesso em: 20 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 20 set. 2024.

USP. Idosos desidratam facilmente e, em atividades físicas, requerem atenção. Jornal da USP, São Paulo, 2023. Disponível em: [https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-requerem-atencao/#:~:text=Dados%20do%20IBGE%20\(Instituto%20Brasileiro,%2C%20com%209%2C69%25](https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-desidratam-facilmente-e-em-atividades-fisicas-requerem-atencao/#:~:text=Dados%20do%20IBGE%20(Instituto%20Brasileiro,%2C%20com%209%2C69%25). Acesso em: 20 set. 2024.

NOVA Diagnóstico. Conheça a importância dos exercícios físicos para o tratamento da ansiedade. Disponível em: <https://novadiagnostico.com.br/2022/09/02/conheca-a-importancia-dos-exercicios-fisicos-para-o-tratamento-da-ansiedade/#:~:text=A%20produ%C3%A7%C3%A3o%20de%20um%20horm%C3%B4nio,afligem%20a%20pessoa%20com%20ansiedade>. Acesso em: 25 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Doença de Alzheimer. Portal do Governo Brasileiro. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer>. Acesso em: 25 out. 2024.