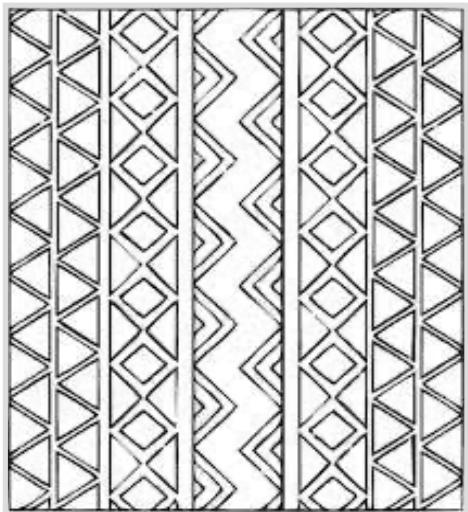


Pessoa idosa: cuidados essenciais

Eliseane Cardoso Moura
Francisca Maria Silva



O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em todo o mundo, resultado do aumento da expectativa de vida e da redução das taxas de natalidade. O aumento da população idosa é uma conquista social, resultado dos avanços na medicina, melhores condições de vida e cuidados de saúde.

Estima-se que até 2025 o Brasil possua a 6^a maior população de idosos do mundo. Portanto, esse cenário também traz consigo desafios significativos para a sociedade, especialmente no que diz respeito à garantia de qualidade de vida, saúde, bem-estar e inclusão social da pessoa idosa.

O presente artigo tem como objetivo analisar os desafios e perspectivas do envelhecimento, buscando compreender os aspectos que envolvem a pessoa idosa, considerando sua saúde física e mental, bem como sua integração social.

Garantia de Direitos à população Idosa

Os Direitos conquistados atravessaram períodos na história do país. Em breve recorte data que no século XVIII através da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão os de: 1^a Dimensão: direitos civis e políticos que correspondiam à Liberdade, igualdade e fraternidade; no século XX a Constituição Mexicana e de Weimar a 2^a Dimensão que correspondia aos direitos econômicos, sociais e culturais trabalho e assistência social; e em 1948 a Declaração Universal dos Direitos Humanos se fez reconhecer os de 3^a Dimensão que se tratavam dos direitos difusos e coletivos Universais, individuais e interdependente (SOUZA, 2022).

Nessa compreensão, a Constituição Federal (1988) avançou ao implementar a Política Nacional do Idoso e o Estatuto da Pessoa Idosa, ainda que lentamente o processo tenha demandado esforços, discussão e participação da sociedade em várias etapas.

Os movimentos que reivindicaram a questão da proteção em vários níveis à população idosa e percebendo em contextos diversos que a população aumentava e sem os devidos cuidados, as mudanças foram necessárias nesse campo. Dentre a exploração dos fatores que levaram ao aumento da população idosa, inclui-se os avanços médicos, redução da taxa de fecundidade e impactos sociais (UFRN, 2022).

No ano de 1994, através da Lei 8.842 surge a Política Nacional do Idoso (PNI), atualmente conhecida como Política Nacional da Pessoa Idosa (PNPI) assegurando direitos sociais a pessoa idosa e possibilitando condições de promover autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Passou-se a ser considerado sob efeito deste documento, as pessoas com 60 anos e mais como idosa (UFRN, 2022).

Sabe-se que a perda da capacidade funcional (habilidades físicas e mentais necessárias para a realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária) é o principal problema que pode afetar o idoso, [...] comuns nessa fase da vida e/ou por outros fatores, como o estilo de vida. Dessa forma, as políticas públicas devem buscar, de acordo com os documentos oficiais, promover o envelhecimento saudável e ativo, considerando a capacitação de recursos humanos especializados para essa assistência e articulação de uma rede de suporte às pessoas idosas. (UFRN, 2022, p. 13).

Conforme citado, pessoas idosas comumente atravessam fases que podem comprometer suas habilidades físicas e mentais, seja por doenças, quedas, medicações erradas, enfim, elenca-se vários fatores. Contudo, há algo a ser realizado através das políticas públicas fortalecidas a este público em específico.

Ao ser sancionado em 2003, o Estatuto do Idoso, atualmente, Estatuto da Pessoa Idosa (2023) trouxe diversos benefícios ao público com 60 e mais. Este documento importante que define e garantem direitos aos cidadãos idosos. Relaciona-se:

- à saúde;
- ao trabalho;
- à igualdade;
- à educação;
- à participação política;
- ao desenvolvimento;
- ao reconhecimento;
- à valorização de sua condição econômica;
- a viver livre da violência;
- ao meio ambiente acessível.

Ressalta-se que são Direitos devidamente constituídos e amparados legalmente. São garantidos ainda: alimentação do idoso; prevenção de queda; prevenção para condições físicas e/ou psicológicas no âmbito da pessoa idosa.

Saúde na terceira idade

Análise dos principais problemas de saúde enfrentados pela população idosa, como doenças crônicas, declínio cognitivo e questões relacionadas à mobilidade, bem como a importância de um estilo de vida saudável e o acesso a cuidados médicos adequados.

O envelhecimento é uma fase evolutiva do ser humano. O enfrentamento ocorre através das mudanças fisiológicas, emocionais, sociais e culturais de uma pessoa, é natural e individual (HAMILTON, 2002). Considerar o envelhecimento como um

processo singular, pois isso ocorre individualmente, não há regras e padrões de envelhecimento (VIEIRA, COUTINHO e SARAIVA, 2015).

Na fase do envelhecer algumas preocupações devem perpassar pela mente de alguns idosos, tais como: sua sexualidade, acompanhamento a rotinas médicas, adaptação do domicílio para evitar riscos e quedas no futuro, cuidados com alimentação, a escolha do cuidador ou acompanhante para tarefas internas e externas, medicações na hora certa e indicadas pelo médico, higiene, servir as refeições, rotinas de atividades físicas ou passeios, consultas médicas, fisioterapia, dentre outros fatores.

Segundo Ceccon *et al.* (2021), a expectativa de vida de pessoas idosas aumentou consideravelmente, mas a qualidade de vida, ainda requer muitos ajustes sociais e comunitários para um envelhecimento saudável. Para Colussi *et al.* (2019) as demandas de saúde são específicas para pessoas idosas e a necessidade de pessoas treinadas para este fim, o cuidado que requer atenção e sensibilidade sob vários aspectos.

Na perspectiva de pensar em ações que considerem a saúde da pessoa idosa além dos fatores da falta de saúde ou de doenças, faz-se indispensável trabalhar a prevenção aos cuidados necessários para um envelhecimento saudável e de qualidade que envolve o coletivo, a diminuição das desigualdades sociais e permitir acesso às políticas públicas sem burocracias.

Desafios sociais e preconceitos

No campo social, as pessoas idosas sofrem com o preconceito das mais variadas formas, conforme Vieira, Coutinho e Saraiva (2015), para que se tenha e usufrua uma boa saúde física e mental os idosos precisam se envolver e sentir a vida. A aproximação com atividades lúdicas, de lazer e convivência devem estar próximas ao cotidiano das pessoas idosas, como uma forma de mantê-los ativos.

Diante da exploração das dificuldades enfrentadas pela pessoa idosa em relação à discriminação, preconceitos e estereótipos sociais, bem como o papel da sociedade na promoção da inclusão e valorização dos idosos, o Estatuto da Pessoa Idosa, preconiza:

Art. 4º Nenhum idoso será objeto de qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei. § 1º É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos do idoso. § 2º As obrigações previstas nesta lei não excluem da prevenção outras decorrentes dos princípios por ela adotados. Art. 5º A inobservância das normas de prevenção importará em responsabilidade à pessoa física ou jurídica nos termos da lei. (BRASIL, 2003, p. 13)

Conforme citado, a legislação é rigorosa ao apresentar aspectos que englobam a questão das negligências ou violações voltadas a pessoas idosas, contudo, é visível que, na prática, essas pontuações não estejam sendo cumpridas ao rigor da lei, pois idosos continuam sofrendo violações de todas as formas, além de preconceitos.

Algumas considerações

A análise e estudos disponíveis revela que a pessoa idosa enfrenta desafios significativos em diferentes esferas de sua vida. No âmbito da saúde, o aumento da prevalência de doenças crônicas demanda políticas públicas voltadas para prevenção e tratamento adequado. Além disso, a promoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividades físicas, torna-se essencial para garantir uma melhor qualidade de vida.

Em relação ao aspecto psicológico, é fundamental promover a saúde mental da pessoa idosa, combatendo a solidão e o isolamento social, que podem levar ao declínio cognitivo e à depressão. Iniciativas que estimulem a interação social, como atividades em grupos, podem contribuir para o bem-estar emocional.

No que diz respeito aos desafios sociais, faz-se necessário desconstruir preconceitos e estereótipos relacionados à velhice e ao processo de envelhecimento, promovendo uma visão mais positiva e inclusiva da pessoa idosa na sociedade. Ações que incentivem a participação ativa dos idosos em atividades culturais, comunitárias e profissionais são fundamentais para a valorização desse grupo populacional.

Os estudos recentes sobre a pessoa idosa revelam que, apesar dos desafios, há perspectivas positivas para o envelhecimento. A promoção de políticas de saúde adequadas, a valorização do papel do idoso na sociedade e o respeito à sua autonomia e dignidade são fatores essenciais para garantir uma velhice saudável e plena.

Sendo assim, o envelhecimento é um processo natural da vida, e a sociedade tem o papel fundamental de proporcionar as condições necessárias para que a pessoa idosa viva com qualidade, respeito e participação ativa na comunidade. O reconhecimento da importância da população idosa é um passo crucial para construir uma sociedade mais inclusiva e enriquecedora para todas as gerações.

Pensar na essência do envelhecimento é preparar os idosos e idosas para processos da própria existência.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa (Cadernos de Atenção Básica - n. 19, Série A: envelhecimento e saúde da pessoa idosa). Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 2. ed. rev. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.

CECCON. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. Ciência & Saúde Coletiva, 26(1), 17- 26, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232020261.30352020.

COLUSSI, Eliane Lucia; Kuyawa, Amanda; Marchi, Ana Carolina Bertoletti; Pichler, Nadir Antonio. Perceptions of the elderly on aging and violence in intrafamily relationships. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2019;22(4):e190034. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190034>.

HAMILTON, Ian Stuart. *Psicologia do envelhecimento*. 3^a. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UFRN. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. *Curso de Capacitação para Conselheiros do Conselho da Pessoa Idosa*. 2022.

VIEIRA, Kay Francis Leal; Coutinho, Maria da Penha de Lima; Saraiva, Evelyn Rúbia de Albuquerque (2015). A sexualidade na velhice. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36 (1), 196-209.

Data de recebimento: 05/09/2023; Data de aceite: 25/09/2023

Eliseane Cardoso Moura - Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, pela Universidade Estadual de Roraima-UERR, Pedagoga, Psicopedagoga, Assistente Social. E-mail: eliseane_@hotmail.com.

Francisca Maria Silva - Mestranda do Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, pela Universidade Estadual de Roraima-UERR, Pedagoga, Professora Municipal da Educação Infantil. E-mail: fmsfrancisca01@gmail.com.