

A Pessoa Idosa, seus Autocuidados e seu Direito à Saúde

Régia Cristina Batista Lopes
Carlos Eduardo Salgueiro Barroso
Prof. Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima



Régia Cristina Batista Lopes
Carlos Eduardo Salgueiro Barroso
Prof. Dr. Danilo Lopes Ferreira Lima

A Pessoa Idosa, seus Autocuidados e seu Direito à Saúde



FORTALEZA
PREFEITURA
SAÚDE



FORTALEZA – CE
2024

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus
R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará
CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>
E-mail: editora01@unichristus.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

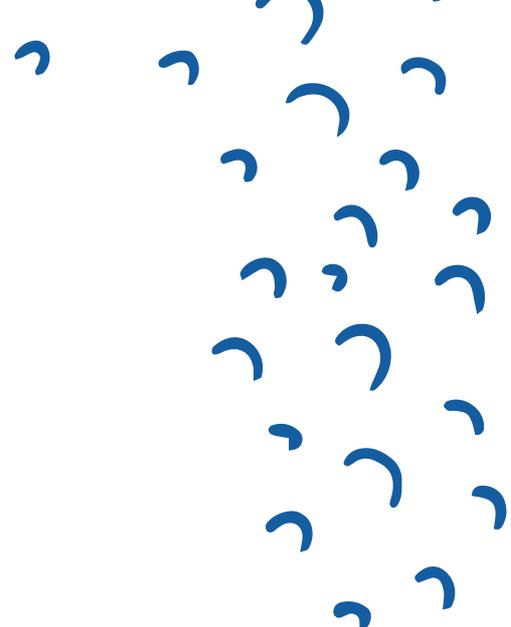
Carla Monique Lopes Mourão
César Bündchen Zaccaro de Oliveira
Edson Lopes da Ponte
Elnivan Moreira de Souza
Fayga Silveira Bedê
Francisco Artur Forte Oliveira
Marcos Kubrusly
Régis Barroso Silva

Carine dos Santos Silva - Bibliotecária CRB-3/1673

L864a Lopes, Régia Cristina Batista.
A Pessoa idosa, seus autocuidados e seu direito à saúde [recurso eletrônico] /
Régia Cristina Batista Lopes, Carlos Eduardo Salgueiro Barroso, Danilo Lopes
Ferreira Lima. - Fortaleza: EdUnichristus, 2024.
17 p.: il.
2,04 MB; E-book PDF.

1. Saúde do idoso. 2. Autocuidado. 3. Direitos. I. Barroso, Carlos
Eduardo Salgueiro. II. Lima, Danilo Lopes Ferreira. III. Título.

CDD 613



Régia Cristina Batista Lopes.

Carlos Eduardo Salgueiro Barroso.

Danilo Lopes Ferreira Lima- Doutor em Ciência da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; Pós-doutor em Odontogeriatría pelo CHU-Rouen, França; Professor do Mestrado em Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais do Centro Universitário Christus (Unichristus).



Sumário

AUTO-CUIDADOS DA PESSOA IDOSA

• Cuidados com a Alimentação	3
• Cuidados com o Exercício Físico	5
• Cuidados com a Higiene do Corpo	7

ESTATUTO DA PESSOA IDOSA

• Artigo 15	9
• Artigo 16	11
• Artigo 17	11
• Artigo 18	11
• Artigo 19	12

PARA PRATICAR

• Casos Clínicos	13
------------------------	-----------



CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

A nutrição é, seguramente, um aspecto muito importante para a promoção de um envelhecimento saudável e deve ser adequada às necessidades do idoso. Os problemas nutricionais são frequentes entre os idosos e estão associados à diminuição da qualidade de vida e aumento da mortalidade.

O QUE PODE FACILITAR O APARECIMENTO DE PROBLEMAS NUTRICIONAIS ?

1

USO DE MEDICAMENTOS

A pessoa idosa geralmente faz uso de muitos medicamentos, o que é conhecido como polifarmácia. Essa situação pode fazer com que o idoso perca seu apetite.



2

DISFAGIA

É a dificuldade de deglutir ou engolir os alimentos. Na pessoa idosa está relacionada, principalmente, à presença de doenças neurodegenerativas (como as demências) ou à sequela de um evento neurológico agudo.



3

DISGEUSIA

É a alteração do paladar. Essa situação afeta a pessoa idosa, principalmente, pela diminuição da produção de saliva que tem diversas causas relacionadas ao envelhecimento.



4

ALTERAÇÕES NA DENTIÇÃO

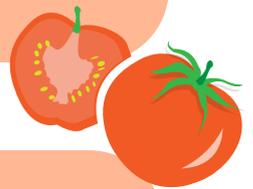
A perda de dentes é muito comum no nosso país, principalmente nas antigas gerações. Os dentes são órgãos importantíssimos para nossa nutrição, pois eles são responsáveis pela trituração dos alimentos, preparando para a digestão.



5

DOENÇAS CRÔNICAS, INCLUINDO DEPRESSÃO E DEMÊNCIA

Doenças crônicas podem afetar diretamente a nutrição da pessoa idosa, não somente pelo ato mastigatório como pela própria vontade de se alimentar.



6

ALTERAÇÕES DE MOBILIDADE

Nosso sistema digestivo é totalmente dependente do nosso movimento. Pessoas que passam muito tempo paradas tendem a ter problemas de prisão de ventre, o que não é bom para o organismo. Assim a pessoa idosa tem que praticar regularmente atividade física.

MOMENTO DE QUESTIONAR:

- COMO VOCÊ CONSIDERA SEU APETITE?
- COMO VOCÊ SENTE SUA CAPACIDADE DE ENGOLIR OS ALIMENTOS?
- VOCÊ SENTE MUDANÇAS NO GOSTO NOS ALIMENTOS?
- COMO ESTÁ A SITUAÇÃO DOS SEUS DENTES?
- COMO VOCÊ TEM CUIDADO DE SUA SAÚDE MENTAL?
- COMO VOCÊ TEM MOVIMENTADO O SEU CORPO?



CUIDADOS COM O EXERCÍCIO FÍSICO

O sedentarismo vem ser um dos grandes aliados para um envelhecimento sem saúde. O cuidado em manter em dia a força, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular determinará a qualidade de vida de quem envelhece. Quanto mais capacidade de realizarmos nossas atividades da vida diária de forma independente e autônoma, mais felizes nós somos. O envelhecimento nos traz perda de massa muscular e de massa óssea, e somente a prática regular de exercício físico diminui essas perdas.

A pessoa idosa pode praticar qualquer tipo de exercício físico?

Pode sim! Não existe esporte ou exercício físico que não possa ser praticado pelo idoso. Quem vai determinar são suas condições físicas e de saúde. Assim, tanto esportes de pouco impacto como caminhada, natação e hidroginástica ou esportes de contato como os coletivos e as lutas podem ser praticados. Pilates e treinamento funcional também podem ser realizados sem causar nenhum dano desde que sejam respeitadas as corretas prescrições.

Como devo praticar o exercício físico?

Você deve praticar sempre com acompanhamento e orientação profissional. O ideal é fazer, no mínimo, 150 minutos de exercício semanalmente, o equivalente a 30 minutos durante 5 dias. Isso previne também os fatores de risco cardiovasculares associados ao sedentarismo.

E se eu quiser perder peso, como faço?

Para quem quer perder peso, o ideal é que se faça, no mínimo, 250 minutos/semana de exercícios como caminhadas, porém associada a uma dieta.

Me falaram que musculação ajuda a não perder massa muscular, é verdade?



Sim, todo treinamento contra uma resistência, no caso musculação, treinamento funcional e até o Pilates, ajuda a prevenir a perda de massa muscular, importantíssimo para que o corpo siga executando suas funções de mobilidade, pois os músculos são responsáveis por movimentar ossos.

E para manter meu corpo mais flexível, eu consigo?



A flexibilidade do nosso corpo vai se perdendo com o passar do anos, porém, exercícios de flexibilidade que podem ser realizados em casa inclusive no próprio quarto, acabam por melhorar essa função.

MOMENTO DE QUESTIONAR:

- VOCÊ TEM CUMPRIDO ALGUMA DESSAS METAS DE ATIVIDADE FÍSICA?
- ONDE VOCÊ MORA EXISTEM ESPAÇOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO?
- VOCÊ PREFERE FAZER SUA ATIVIDADE FÍSICA SOZINHO (A) OU EM GRUPO?
- VOCÊ TEM A OPORTUNIDADE DE FAZER EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADA POR UM PROFISSIONAL?

CUIDADOS COM A HIGIENE DO CORPO

AUTONOMIA

A higiene corporal deve ser realizada com todo zelo possível. A pessoa idosa que não consegue realizá-la sozinha deve pedir apoio a alguém de sua intimidade.



LAVANDO OS CABELOS

Seus cabelos devem ser lavados, no mínimo, três vezes por semana. Sempre massageie bem seu couro cabeludo e repare sempre se não há a presença de caspa, piolhos, ferimentos na cabeça ou queda de cabelos. Prefira manter seus cabelos curtos.



HIGIENE BUCAL

A higiene bucal deve ser realizada diariamente, independente de ter ou não dentes. É aconselhável escovar os dentes ao acordar, após o almoço e antes de dormir. As escovas devem ter cerdas macias ou extra-macias e você pode fazer uso de algum enxaguatório também. A região lateral dos dentes deve ser limpa com o fio dentário. Caso você use prótese, seja dentadura total ou removível, nunca esqueça de limpá-la diariamente. Nesses casos o aconselhável é uma escova de cerdas duras. Você pode também utilizar bicarbonato de sódio para retirar as manchas. A escovação da língua também é muito importante. Muitas bactérias se acumulam em sua superfície por causa da diminuição da produção de saliva, principalmente em pessoas idosas.



TOMANDO BANHO

Ao tomar banho a pessoa idosa deve fazer com segurança. Deve ser evitada a presença de objetos e pisos muito lisos e quando possível devem ser instalados apoios. Tomar banho sentado é uma excelente dica.

A higiene corporal é um fator importante de promoção da saúde. Uma vez que necessite de um profissional de saúde, o Estatuto da Pessoa Idosa garante esse direito. Vamos conhecer o que essa importante Lei fala sobre os Direitos à Saúde?

MOMENTO DE QUESTIONAR:

- VOCÊ CONSEGUE REALIZAR SUA HIGIENE PESSOAL SOZINHA?
- VOCÊ CONSEGUE CUMPRIR AS RECOMENDAÇÕES PARA UMA BOA HIGIENE BUCAL?
- VOCÊ SENTE SUA BOCA SECA?
- COM QUAL FREQUÊNCIA VOCÊ LAVA SEUS CABELOS?
- VOCÊ TOMA BANHO DIARIAMENTE?



ESTATUTO DA PESSOA IDOSA

O Estatuto da Pessoa Idosa é uma Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 . Ela foi sancionada graças a uma ação de diversas entidades de proteção à pessoa idosa e de um grande movimento da sociedade civil.

Através de seus 118 artigos são assegurados os direitos aos cidadãos e cidadãs com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos que vivem no país.

O Capítulo IV que contém 5 artigos fala dos Direitos à Saúde. Vamos conhecê-los?

CAPÍTULO IV- DIREITO À SAÚDE ARTIGOS 15, 16, 17, 18 e 19

ARTIGO 15

O Sistema Único de Saúde, nosso querido SUS, assegura **ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE** para **TODO** cidadão visando a **PREVENÇÃO, PROMOÇÃO, PROTEÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE**.

As doenças que afetam preferencialmente as pessoas idosas devem ter atenção especial.

E como fazer para termos a prevenção e a manutenção da saúde da pessoa idosa?

DEVEMOS TER:

1. Cadastramento da população idosa.
2. Atendimento em ambulatórios.
3. Unidades geriátricas especializadas em pessoas idosas nas áreas de geriatria e gerontologia social.
4. Atendimento domiciliar para todos, independente da situação.
5. Reabilitação especializada para redução das sequelas.

O PODER PÚBLICO DEVE:

1. Fornecer medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como próteses, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação.

Se a Pessoa Idosa tiver um plano de Saúde **FICA PROIBIDA** qualquer discriminação pela cobrança de valores diferenciados em razão da idade.

As pessoas idosas com deficiência ou com limitação incapacitante terão atendimento especializado.

Pessoas idosas enfermas **NÃO PODEM** ser exigidas a comparecer perante os órgãos públicos.

Caso haja interesse do poder público, o agente público vai à residência ou a pessoa idosa será representada por um procurador legalmente constituído.

A perícia médica do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), o serviço público de saúde ou o serviço privado de saúde, contratado ou conveniado, devem assegurar o atendimento domiciliar à pessoa idosa enferma para expedição dos laudos de saúde necessários ao exercício de seus direitos sociais e isenção de impostos.

Lembrando que: Em todo atendimento de saúde, **OS MAIORES DE 80 (OITENTA) ANOS** terão preferência especial sobre as demais pessoas idosas, exceto em caso de emergência.

ARTIGO 16

À pessoa idosa internada ou em observação é assegurado o direito a acompanhante, devendo o órgão de saúde proporcionar as condições adequadas para a sua permanência em tempo integral, segundo o critério médico e com autorização do profissional de saúde responsável. No caso de impossibilidade deverá justificá-la por escrito.

ARTIGO 17

Pessoas idosas que tenham autonomia poderão decidir pelo tratamento de saúde que considerar mais favorável. Caso não tenha condições, essa decisão poderá ser tomada:

1. pelo curador, quando a pessoa idosa for interditada;
2. pelos familiares, quando a pessoa idosa não tiver curador ou este não puder ser contactado a tempo;
3. pelo médico, quando ocorrer iminente risco de vida e não houver tempo suficiente para consulta ao curador ou familiar;
4. pelo próprio médico, quando não houver curador ou familiar conhecido, caso em que deverá comunicar o fato ao Ministério Público.

ARTIGO 18

As instituições de saúde devem atender aos critérios mínimos para o atendimento às necessidades da pessoa idosa, promovendo o treinamento e a capacitação dos profissionais, assim como orientação a cuidadores, familiares e grupos de autoajuda.

ARTIGO 19

Os casos de suspeita ou confirmação de violência praticada contra pessoas idosas serão notificados pelos serviços de saúde públicos e privados à autoridade sanitária, bem como serão obrigatoriamente comunicados por eles a quaisquer dos seguintes órgãos:

1. Autoridade policial;
2. Ministério Público;
3. Conselho Municipal da Pessoa Idosa;
4. Conselho Estadual da Pessoa Idosa;
5. Conselho Nacional da Pessoa Idosa.

Considera-se violência contra a pessoa idosa qualquer ação ou omissão praticada em local público ou privado que lhe cause morte, dano ou sofrimento físico ou psicológico.

MOMENTO DE QUESTIONAR:

- VOCÊ SABIA QUE A PESSOA IDOSA QUE TEM PLANO DE SAÚDE TAMBÉM PODE SER ATENDIDA PELO SUS, COMO GARANTE O ARTIGO 15?
- VOCÊ RECEBE ALGUM MEDICAMENTO PELO SUS, COMO GARANTE O ARTIGO 15?
- VOCÊ SABIA QUE A PESSOA IDOSA TEM DIREITO AO ATENDIMENTO DOMICILIAR, COMO GARANTE O ARTIGO 15?
- VOCÊ SABIA QUE PESSOAS IDOSAS ACIMA DE 80 ANOS TÊM PRIORIDADE NO ATENDIMENTO, COMO GARANTE O ARTIGO 15?

CASO CLÍNICO

Carlos, 67 anos, se queixa de dor de cabeça e após um longo tempo de espera, é o próximo a ser atendido em sua UPA, porém, seu Jorge, 84 anos, chega para o atendimento com a mesma queixa, dor de cabeça.

PARA PRATICAR:

Seu Jorge é passado na frente de Carlos para receber o atendimento, isso está certo?

Sim, está assegurado no artigo 15 que idosos acima de 80 anos têm atendimento de preferência especial sobre as demais pessoas idosas, exceto em caso de emergência.

De acordo com o Artigo 15 do estatuto do idoso, a pessoa idosa que possui plano de saúde pode ser atendida pelo SUS?

Sim, está assegurado no artigo 15 que independentemente de se a pessoa idosa tiver plano de saúde ou não ela pode ser atendida pelo SUS.

O SUS pode disponibilizar alguns medicamentos para a saúde da pessoa idosa, você conhece algum?

O SUS pode dar órteses, próteses, dentre outros. Mas falando sobre medicamentos, o SUS oferece apoio para diabéticos, hipertensos e diversos medicamentos através do programa Farmácia Popular.

CASO CLÍNICO

Marcos tem 88 anos, por possuir plano de saúde foi internado em um hospital particular de Fortaleza, chegando ao hospital, foi informado a Júlia, sua filha, que o tempo que ela poderia ficar com seu pai era das 8 horas às 16 horas, pois eles possuíam o plano mais barato oferecido pela empresa.

PARA PRATICAR:

Quem está errado nessa situação?

O hospital, porque a pessoa idosa deve independente do plano que consiga pagar, ter acompanhamento contínuo.

Jorge 85 anos, sofreu um AVC e precisou ser entubado, com isso surgiram várias dúvidas, como quem seria responsável por decisões importantes para a recuperação de Jorge, já que ele não possuía um curador específico, contanto sua família chegou em um acordo e optou para o que achavam melhor para a melhora da saúde de seu ente querido, porém seu médico não acatava as decisões da família.

Quem está errado nessa situação?



CASO CLÍNICO

Considera-se violência a pessoa idosa, qualquer ação ou reação que cause morte ou sofrimento psicológico ou físico a pessoa idosa.

Você sabe a quais órgãos públicos são denunciadas as agressões às pessoas idosas ?

Você já teve alguma experiência com o uso de alguma dessas ofertas do SUS ?

O que são autocuidados?

Você pratica algum autocuidado?

Você já teve alguma experiência com o conteúdo abordado nesta cartilha?

