

# EM TEMPOS DE PROTEÇÃO À SAÚDE DOS IDOSOS

ANO 1 . Nº 4 . MARÇO 99



ORIENTAÇÕES PARA FACILITAR O TRABALHO DAS EQUIPES DE AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE E DE SAÚDE DA FAMÍLIA

## Prezado Agente Comunitário de Saúde

*Que bom poder falar com você outra vez. O assunto de hoje é a saúde dos milhares de idosos que vivem em nosso país. Sabemos que envelhecer faz parte da vida, e como todas as outras etapas, é preciso dar condições para que as pessoas - assim como nós um dia - envelheçam sem perder qualidade de vida.*

*Manter corpo e mente saudáveis é um desafio para todos nós. No caso das pessoas idosas, este desafio é ainda maior não só pelo desgaste natural que o corpo sofre mas também pelas mudanças no estilo de vida: a aposentadoria, o medo de ficar dependente, de ser posto de lado pela família e pela comunidade. Seu trabalho junto às famílias de sua área é importante para chamar a atenção para a necessidade de integração dos idosos nas atividades da família e da comunidade, de modo que eles possam contribuir com a sabedoria e a experiência que acumularam durante suas vidas.*



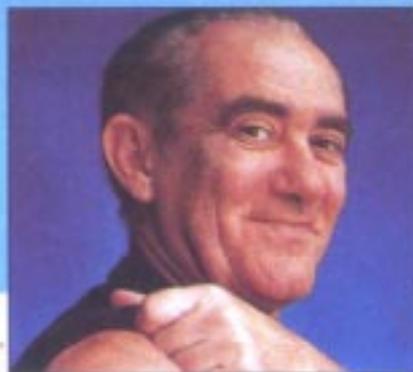
*Mas é importante também conversar com eles e com suas famílias sobre os cuidados de saúde. Um dos problemas de saúde mais frequentes em idosos, principalmente aqueles com mais de 65 anos, são as infecções respiratórias, que muitas vezes são graves nesta idade, podendo levar até à morte. Outro problemas são os cortes e fraturas em consequência de quedas. Para proteger os idosos contra gripes e tétano acidental, o Ministério da Saúde está promovendo, em parceria com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, no período de 12 a 23 de abril, uma campanha para vacinação intensiva em todo o país. Esta campanha é uma das ações que este Ministério está organizando, em comemoração ao Ano Internacional do Idoso.*

*Nossa meta é vacinar cerca de 6 milhões de idosos com 65 anos ou mais contra gripe e tétano. Para que esta meta seja alcançada, necessitamos do esforço de todos: prefeitos, secretários de saúde, técnicos, profissionais da imprensa, e de trabalhadores de saúde, dentre os quais destacamos você, pela proximidade e envolvimento com as famílias e, em especial, com o dia-a-dia dos idosos.*

*É com respeito e reconhecimento da importância de seu trabalho, que venho convocá-lo, mais uma vez, a intensificar seus esforços na mobilização dos idosos e de suas famílias para a vacinação, organizando, junto com sua equipe de saúde, esta ação no município. E desde já, agradeço seu apoio a esta campanha de vacinação.*

**Heloíza Machado de Souza**  
Coordenadora da Atenção Básica

## EM TEMPOS DE PROTEÇÃO À SAÚDE DOS IDOSOS



# Velho é seu preconceito

Envelhecer faz parte do ciclo natural da vida. Esse papo de o idoso ser tratado como doente ou incapaz já era! As pessoas idosas podem e devem levar uma vida saudável, digna, continuando a contribuir para o desenvolvimento da sociedade com a sabedoria e a experiência que acumularam.

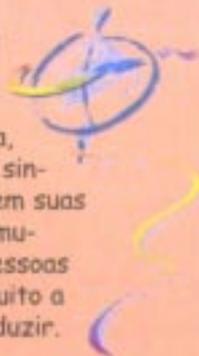
Mas a partir de que idade pode-se dizer que a pessoa é idosa? O envelhecimento não acontece de mesma maneira em todas as pessoas. Você certamente conhece alguém que aparenta ter menos idade daquela que realmente tem. No entanto, para fins de leis e de estudos sobre a população, o Brasil teve que adotar uma idade para classificar se a pessoa está idosa. Por isso, dizemos que idoso é toda pessoa acima de 60 anos. Cada vez mais vem aumentando o número de brasileiros que chegam lúcidos e saudáveis aos 70, 80 anos de idade, e até mais.



## Ano Internacional do Idoso

A preocupação com a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos em todo o mundo levou a Organização Mundial de Saúde a escolher 1999 como o Ano Internacional do Idoso.

E para que os idosos possam conquistar sua qualidade de vida, é preciso que se sintam integrados em suas famílias e/ou comunidades, como pessoas que ainda têm muito a contribuir e produzir.



## Velhice não é doença

Se velhice não é doença, por que muitas pessoas começam a apresentar inúmeros problemas de saúde quando vão ficando mais velhas?

Isso vai depender da vida que elas levaram. Quem costumava fumar, tomar bebidas alcoólicas em grande quantidade, trabalhar em condições precárias, ficar sem fazer exercícios físicos com regularidade, não alimentar-se adequadamente e, entre outras coisas, viver se irritando a toa, com a chegada da idade pode apresentar doenças associadas a esses excessos contra a saúde.

Ao lado das condições de saúde, existem dois fatores que influenciam a qualidade de vida das pessoas idosas. Um deles é a maneira como elas encaram o fato de que estão envelhecendo: muitos se isolam porque acham que se tornaram inúteis para suas famílias e para a sociedade. O outro fator é como o envelhecimento dessas pessoas é encarado pela família e por todos aqueles que vivem próximos.

### Você Sabia?

**I** - a família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida;

**II** - o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos;"

Trecho do capítulo II da Política Nacional do Idoso Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994

## IDOSOS NO BRASIL

| Em 1998                             | Estimativa para 1999                |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 60 anos e mais<br><b>12.704.310</b> | 60 anos e mais<br><b>12.844.001</b> |
| 65 anos e mais<br><b>8.608.779</b>  | 65 anos e mais<br><b>8.701.519</b>  |

(Fonte: IBGE/Assessoria Técnica-Genérica - MS)



# Campanha de vacinação para idosos

As pessoas idosas possuem mais riscos de terem complicações em consequência de gripes e ferimentos causados por acidentes em casa.

Em nosso país, as pneumonias associadas a casos de gripes foram a principal causa de morte de 17.220 idosos com mais de 65 anos em 1996, e o número de casos de morte por tétano acidental chega a atingir 45 a cada grupo de 100 pessoas com mais de 50 anos, especialmente aquelas com mais de 65 anos. Por esta razão, o Ministério da Saúde está trabalhando para que a vacinação de idosos faça parte da rotina dos serviços de saúde.

Este ano será desenvolvida, pela primeira vez, a Campanha Nacional de Vacinação de Idosos,



com o objetivo de vacinar 6,026 milhões de idosos com 65 anos e mais. Este trabalho, que acontecerá entre os dias 12 a 23 de abril, será coordenado pelo Programa Nacional de Imunização, em parceria com as secretarias municipais e estaduais de saúde, organizações não-governamentais e setores da sociedade civil.

Para que o número de idosos vacinados seja alcançado, é preciso a mobilização de toda a sociedade. Ao lado dos cartazes e dos reclames veiculados na televisão, nos jornais e nas rádios, os trabalhadores da saúde devem também chamar a atenção das pessoas idosas e de suas famílias para a importância das vacinas para a proteção da saúde.

## COMO VOCÊ AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE, PODE PARTICIPAR

### ORGANIZANDO...

com seu instrutor-supervisor, a convocação das famílias para que levem, aos postos de saúde, os idosos com mais de 65 anos, entre os dias 12 a 23 de abril;

### REGISTRANDO...

durante as visitas às famílias: aqueles idosos que não têm condições de caminhar, e que devem ser vacinados em suas casas;

### ALERTANDO...

as famílias: os idosos que tomam medicamentos controlados devem falar com um médico antes de receberem a vacina;

### CONVERSANDO...

com os idosos e com as famílias sobre a vacinação: as vacinas serão aplicadas em diferentes partes do corpo, uma após a outra, em seringas separadas e descartáveis;

### TRANQUILIZANDO...

os idosos que estejam com medo de sentir dor: quanto mais relaxados eles ficarem, o incômodo causado pela picada será menor, assim como o tempo de aplicação das vacinas.

### FICANDO...

atento: se algum dos idosos que você acompanha apresentou algum tipo de reação grave à vacina, encaminhe-o à unidade de saúde;

### LEMBRANDO...

aos idosos que possuem o Cartão do Adulto: não se esqueçam de levá-lo no dia da vacinação;

# EM TEMPOS DE PROTEÇÃO À SAÚDE DOS IDOSOS



## Ajudando os idosos a cuidarem de sua saúde

### SINAIS DO TEMPO

Todos nós associamos rugas, queda de cabelos, cabelos brancos, vista cansada e fraqueza, problemas de coluna, dores nas juntas, doenças do coração e diabetes com a chegada da idade. Mas você deve conhecer pessoas com idade avançada que não apresentam a maioria destes sinais ou problemas de saúde. Cada vez mais sabe-se que grande parte dos sinais de envelhecimento e de problemas de saúde que eram associados à chegada da idade são consequências da maneira como se vive, do que da idade em si.

### ALERTA PARA OS ACIDENTES

A diminuição da visão, da audição e da força muscular faz com que os idosos corram mais riscos de se acidentarem. As quedas estão entre os acidentes mais frequentes, e mesmo que não resultem em fraturas ou cortes, podem deixar o idoso inseguro, com medo de se movimentar como fazia antes. Com isso, ele pode acabar deixando de sair de casa, ou se tornar dependente das pessoas para sair.

### DESCOBRINDO UM NOVO MUNDO

Para os idosos a aposentadoria é uma situação difícil de lidar. A diminuição da renda mensal, o medo de perder a independência e de ficar sem ter o que fazer depois de uma vida de trabalho. Dependendo de suas condições de saúde e de sua vontade, o idoso aposentado deve ser estimulado a começar um novo tipo de trabalho ou dedicar-se a um passatempo.

## De olho na Catarata

Você sabia que 50 pessoas a cada grupo de 100, principalmente os idosos, perdem a visão por conta da catarata? E que esta perda de visão pode ser evitada com uma cirurgia? Anote aí: nos meses de maio e julho, o Ministério da Saúde vai coordenar um mutirão para identificação e cadastro de pessoas idosas com suspeita de catarata, e gostaria que você, agente, colaborasse nessas atividades. Aguarde novas informações com seu Instrutor-Supervisor.



## Quantos somos e onde estamos?

89.419

Agentes Comunitários de Saúde em

3.562

municípios.

3.247

Equipes de Saúde da Família em

1.162

municípios.

Fonte: CDSAC/SA/MS, março 09

## ORIENTAÇÕES

### Aos idosos

- Ir ao serviço de saúde, pelo menos uma vez por ano;
- fazer exercícios físicos regulares, compatíveis com as condições de seu corpo;
- evitar comidas muito gordurosas, cigarro e excesso de bebida alcoólica;
- evitar situações que possam provocar quedas e acidentes;
- manter estáveis a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue;
- dedicar-se a atividades que possibilitem sua convivência social, principalmente com pessoas de sua idade;
- se você acha que está velho demais para fazer certas coisas... faça outras...

### Às famílias

- Evitar deixar objetos soltos pelo chão, como fios elétricos, brinquedos, tapetinhos, animais domésticos etc.;
- ter sempre um tapete de borracha no chuveiro e, se possível, colocar barras de metal para que o idoso possa se apoiar;
- perguntar ao médico se os remédios receitados podem dar reações - como tontura, sonolência - que possam causar quedas;
- estimular os idosos para que usem calçados bem ajustados aos pés, assim, eles vão poder caminhar com mais segurança, especialmente em pisos irregulares;
- estimular os idosos a utilizarem o direito de acesso livre em ônibus, filas de banco e em repartições públicas.



Agentes em Ação é uma publicação editada pela Coordenação da Atenção Básica - SAS/MS.  
Esplanada dos Ministérios, bloco G, sala 655, CEP 70058-900 - Brasília - DF

Fone: 061 315-2797 / 226-2693 - Fax: 061 226-4340 E-mail: cosac@saude.gov.br - <http://www.saude.gov.br>

