



5 COISAS que você precisa saber sobre PROTEÇÃO À PESSOA IDOSA

Segundo o último Censo Demográfico (IBGE, 2022), as pessoas idosas representam 15% da população brasileira. Em 1º de outubro, celebra-se o Dia Internacional do Idoso, e o Informe INCA aproveita a data para destacar aspectos essenciais da proteção e promoção da saúde nessa fase da vida.

1. O envelhecimento pode aumentar o risco para uma série de doenças, incluindo o câncer

Prevenção e diagnóstico precoce são cruciais para melhorar as chances de controle de doenças que têm sua incidência aumentada com o envelhecimento da população. Os idosos precisam manter uma rotina de exames e ter acesso facilitado a cuidados de saúde, especialmente por meio de políticas públicas que considerem suas particularidades, como barreiras físicas, sociais ou geográficas que esse público enfrenta. Direitos legais garantidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) asseguram prioridade às pessoas idosas, mas há desafios em sua implementação. Além do acesso, a humanização é fundamental: os profissionais de saúde devem levar em conta a história de vida, as experiências e os medos do paciente idoso, agindo com paciência, empatia e respeito. Essa abordagem integral deve contemplar também os impactos emocionais do diagnóstico e do tratamento. No INCA, psicólogos, assistentes sociais e equipes multiprofissionais oferecem suporte psicossocial que ajuda o idoso e sua família a lidar com a doença.

2. Alimentação equilibrada, prática de atividade física e cuidado com a saúde mental são aliados para o envelhecimento saudável

Uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos, mesmo que leves, são fundamentais para fortalecer o sistema imunológico. No caso do câncer, como a doença e seu tratamento podem afetar o apetite e a nutrição, é essencial que os idosos recebam orientações específicas sobre como manter uma alimentação adequada, considerando sua realidade social e econômica. No INCA, há equipes de nutricionistas que exercem esse papel. O bem-estar físico também está diretamente ligado à saúde mental. Ter

uma rede de apoio composta por familiares, amigos, cuidadores e profissionais de saúde faz diferença para a recuperação e o enfrentamento da doença.

3. A violência contra a pessoa idosa pode se manifestar de várias formas

Um tema de grande relevância é a violência contra a pessoa idosa, que pode ser física, psicológica, financeira ou se manifestar por negligência. Muitas vezes silenciosa, ela compromete não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional dos idosos. Garantir ambientes familiares e sociais seguros é fundamental para proteger essa população. Cabe à sociedade, aos profissionais de saúde e às instituições procurar reconhecer sinais de violência e intervir sempre que necessário.

4. As quedas estão entre as principais causas de lesões e internações hospitalares em idosos

No ambiente domiciliar, muitas vezes faltam condições apropriadas para garantir a segurança. Simples adaptações, como instalar barras de apoio, melhorar a iluminação e eliminar riscos de escorregamento ajudam a prevenir acidentes. Além disso, exercícios físicos adaptados à capacidade de cada idoso fortalecem os músculos e aprimoram o equilíbrio. Profissionais de saúde devem realizar rotineiramente a avaliação de riscos de queda e, quando preciso, fazer o encaminhamento para fisioterapia ou programas de fortalecimento.

5. O uso de múltiplos medicamentos exige atenção

Idosos com doenças crônicas frequentemente fazem uso de vários medicamentos ao mesmo tempo. A polifarmácia – consumo simultâneo de diferentes remédios – aumenta a possibilidade de interações perigosas e efeitos adversos. Os profissionais da saúde devem estar atentos a esse risco, garantindo que as prescrições médicas sejam revisadas periodicamente. Orientações claras e acessíveis sobre a forma correta de tomar medicamentos contribuem para a adesão ao tratamento, a prevenção de complicações e a promoção da autonomia do idoso e de seus familiares.