

## 01/10/2024 17:25 - Ações de saúde, vacinação e atividades recreativas marcam as comemorações no Centro de Convivência do Idoso



Em comemoração pelo Dia Nacional do Idoso, celebrado em 1º de outubro, a Secretaria Municipal de Saúde (Semusa) de Porto Velho realiza uma série de atividades voltadas para destacar a importância dos cuidados com a população idosa. Com o envelhecimento da população brasileira, a ampliação dos serviços de saúde e políticas públicas voltadas para essa faixa etária são essenciais para garantir uma vida mais saudável e ativa.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que a população idosa no Brasil praticamente dobrou entre os anos de 2000 e 2023, saltando de 8,7% para 15,6% do total de brasileiros. Projeções apontam que, até 2030, o número de idosos deve superar o de crianças e adolescentes de até 14 anos, o que ressalta a urgência de políticas públicas voltadas para o bem-estar dessa parcela crescente da sociedade.

### SAÚDE E BEM-ESTAR

Na semana que antecedeu o Dia Nacional do Idoso, a Semusa participou do evento especial dedicado ao cuidado da saúde e bem-estar da melhor idade realizado pelo Centro de Convivência do Idoso (CCI). Foram ofertados serviços de saúde como vacinação contra gripe, hepatite B e tétano, aferição de pressão arterial e testes de glicemia.

Os serviços de saúde foram executados pelos profissionais da Unidade de Saúde Hamilton Gondim. Para o gerente Solieuzo Oliveira, o evento é uma oportunidade de facilitar o acesso dos idosos aos serviços de saúde, especialmente em momentos de maior vulnerabilidade, como a temporada de queimadas, que afeta diretamente a saúde respiratória da população.

"Estamos oferecendo vacinas importantes para prevenir doenças respiratórias e agudas. Sabemos que, por questões de mobilidade, muitos idosos têm dificuldade de ir até as unidades de saúde, então trazemos esses serviços até eles", explicou.

Além das vacinas e exames, o evento proporcionou momentos de descontração com atividades físicas e recreativas, que fazem parte das estratégias de promoção de saúde mental e integração social da terceira idade.

Dona Maria Diniz, de 79 anos, já frequenta o CCI regularmente e aproveitou a ocasião para atualizar sua carteira de vacinação e realizar um exame oftalmológico. "Venho toda semana para fazer hidroginástica e aproveitei para cuidar da saúde também, é sempre importante", relatou.

### PROGRAMA DE SAÚDE DO IDOSO

A rede municipal de saúde de Porto Velho, por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS) e das Unidades de Saúde da Família (USF) desempenha um papel fundamental no cuidado com a população idosa, por meio de ações como o Programa Saúde do Idoso.

A enfermeira Mara Fernandes, da USF Hamilton Gondim, destacou a importância do programa, que oferece diversos serviços de saúde, como atendimentos médicos, exames, trocas de sondas, orientações sobre autocuidado e muito mais.

"Realizamos encontros mensais para educação em saúde, com palestras sobre hipertensão, diabetes, prevenção de quedas e alimentação saudável. Nosso objetivo é promover a autonomia dos idosos no cuidado com a própria saúde", disse Mara.

### ATENDIMENTO DOMICILIAR

Além dos encontros, a equipe de saúde também realiza atendimentos domiciliares para idosos com dificuldades de locomoção, garantindo que todos recebam o atendimento necessário.

"Temos idosos acamados ou com dificuldade de locomoção, alguns cadeirantes, outros com idade avançada. Levamos vacinas e realizamos os procedimentos necessários em domicílio, garantindo que todos recebam o atendimento adequado", reforçou Mara.

### INTEGRAÇÃO FAMILIAR

Além das atividades em grupo e dos atendimentos domiciliares, a enfermeira Mara enfatizou a importância de envolver cuidadores e familiares nas ações de saúde.

"Convidamos familiares e cuidadores a participarem dos encontros para que eles também aprendam como cuidar melhor dos idosos. Esse envolvimento é fundamental para que eles se sintam mais capacitados e o idoso possa contar com uma rede de apoio mais forte", explicou.

## **CADERNETA DE SAÚDE DO IDOSO**

A Caderneta de Saúde do Idoso é um instrumento que permite o registro e acompanhamento de informações sobre a saúde, hábitos de vida e vulnerabilidades de uma pessoa idosa.

Cleide Davy, coordenadora do Núcleo de Saúde do Idoso na Semusa, ressaltou a relevância da atenção primária no cuidado com os idosos, destacando a Caderneta de Saúde do Idoso, preenchida com as informações de saúde do idoso, e pode ajudar a identificar se ele é frágil, pré-frágil ou robusto.

### **Alguns critérios que podem ser considerados para identificar a fragilidade de um idoso são:**

- Perda de peso não intencional
- Exaustão
- Diminuição da força de preensão manual
- Baixo nível de atividade física
- Diminuição da velocidade de caminhada
- Uso de cinco ou mais medicamentos
- Consideração do estado de saúde como ruim ou muito ruim.

A presença de três ou mais desses critérios classifica o idoso como "frágil", enquanto aqueles que apresentam dois critérios são considerados "pré-frágeis". Já os idosos que não apresentam nenhum desses sinais são classificados como robustos. Este grupo, no entanto, não inclui pessoas que possuem comorbidades e dependência funcional, mesmo que haja uma considerável sobreposição entre essas três categorias.

"Essa avaliação é essencial para entender a capacidade funcional e a autonomia do idoso, permitindo o desenvolvimento de um plano terapêutico personalizado que promova qualidade de vida", afirmou Cleide.

## **ESTATUTO DO IDOSO E A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO**

O Dia Nacional do Idoso também marca a criação do Estatuto do Idoso, em 2003, um marco legal que garante direitos fundamentais à população com mais de 60 anos, como proteção contra violência, discriminação e acesso à saúde e educação.

**Fonte:** PMPV