



DIA INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA

CARTILHA INFORMATIVA



MANAUS, AM
2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

D536 Dia internacional das pessoas idosas : cartilha informativa [recurso eletrônico] / organizadores Deyvylan Reis, Priscilla Mendes Cordeiro; elaboração Isabelly Vitória Araújo Moura ... [et al]. – Manaus, 2024.
07 f.: il. Color.

Inclui bibliografia
Formato PDF

1. Idoso. 2. Saúde do idoso. 3. Direitos do Idoso. I. Título. II. Reis, Deyvylan. III. Cordeiro, Priscilla Mendes. IV. Moura, Isabelly Vitória Araújo. V. Vilhena, Cádea Santos Vital. VI. Paiva, Keitiana Rabelo. VII. Barreto, Maria Luiza Góes. VIII. Corrêa, Rebeca Modesto. IX. Mesquita, Rhanna Moraes.

CDU 3-053.9

EQUIPE PROASI

Coordenadores

Deyvylan Araujo Reis
Priscilla Mendes
Cordeiro

Contato

proasi@ufam.edu.br

Alunos

Cádea Santos Vital Vilhena
Fisioterapia
Isabelly Vitória Araújo Moura
Enfermagem
Keitiana Rabelo Paiva
Fisioterapia
Maria Luiza Góes Barreto
Enfermagem
Rebeca Modesto Corrêa
Santos
Enfermagem
Rhanna Moraes Mesquita
Enfermagem



Proasi
desde 2003

**CARTILHA DESENVOLVIDA
COMO PRODUTO DO
PROGRAMA DE ATENÇÃO À
SAÚDE DO IDOSO (PROASI),
PROGRAMA
INSTITUCIONALIZADO DE
EXTENSÃO DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
AMAZONAS (UFAM)**



SITE PROASI



@IDOSO_PROASI

SUMÁRIO

- Por que foi criado o dia internacional da pessoa idosa.....01
- Direito das pessoas idosas.....02
- Dicas de saúde.....04
- Conclusão.....05
- Referências06

Por que foi criado o dia internacional da pessoa idosa?



O dia 1º de outubro foi criado com o intuito de homenagear as pessoas idosas, comemorar suas conquistas e conscientizar sobre o envelhecimento como algo natural e fisiológico, além de conscientizar sobre a mudança de atitudes com a população idosa, por meio do respeito e reconhecimento de suas contribuições que fizeram e fazem ao mundo.





O Estatuto da Pessoa Idosa garante diversos direitos importantes relacionados à saúde, veja alguns :

- Atenção integral à saúde: a pessoa idosa tem direito a receber cuidados completos de saúde por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Isso significa que a pessoa idosa tem acesso universal e igualitário a ações e serviços de prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde. Esse cuidado inclui uma atenção especial às doenças que afetam principalmente esse público;
- Direito a acompanhante em caso de internação ou observação em hospital;
- Direito de exigir medidas de proteção sempre que seus direitos estiverem ameaçados ou violados por ação ou omissão da sociedade, do Estado, da família, de seu curador ou de entidades de atendimento;
- Desconto de pelo menos 50% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer;



Direito das pessoas idosas



- Gratuidade no transporte coletivo público urbano e semiurbano, com reserva de 10% dos assentos, que deverão ser identificados com placa de reserva;
- Reserva de duas vagas gratuitas no transporte interestadual para pessoa idosa com renda igual ou inferior a dois salários mínimos, e desconto de 50% para aqueles que excedam as vagas garantidas;
- Reserva de 5% das vagas nos estacionamentos públicos e privados;
- Prioridade na tramitação dos processos e dos procedimentos na execução de atos e diligências judiciais;
- Direito de requerer o Benefício de Prestação Continuada (BPC), a partir dos 65 anos de idade, desde que não possua meios para prover sua própria subsistência ou de tê-la provida pela família;
- Direito de 25% de acréscimo na aposentadoria por invalidez (casos especiais);



Dicas de saúde



ATIVIDADES FÍSICAS

É IMPORTANTE SE MANTER ATIVO, PRATICANDO ATIVIDADES FÍSICAS DAS MAIS DIVERSAS. SEM ESQUECER DE CONSULTAR UM MÉDICO E UM EDUCADOR FÍSICO PARA EVITAR LESÕES.

ALIMENTAÇÃO

MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, VARIANDO OS ALIMENTOS E EM QUANTIDADES ADEQUADAS PARA VOCÊ.

HIDRATAÇÃO

BEBER ÁGUA REGULARMENTE AO LONGO DO DIA, MESMO QUE NÃO SINTA SEDE.

SEGURANÇA

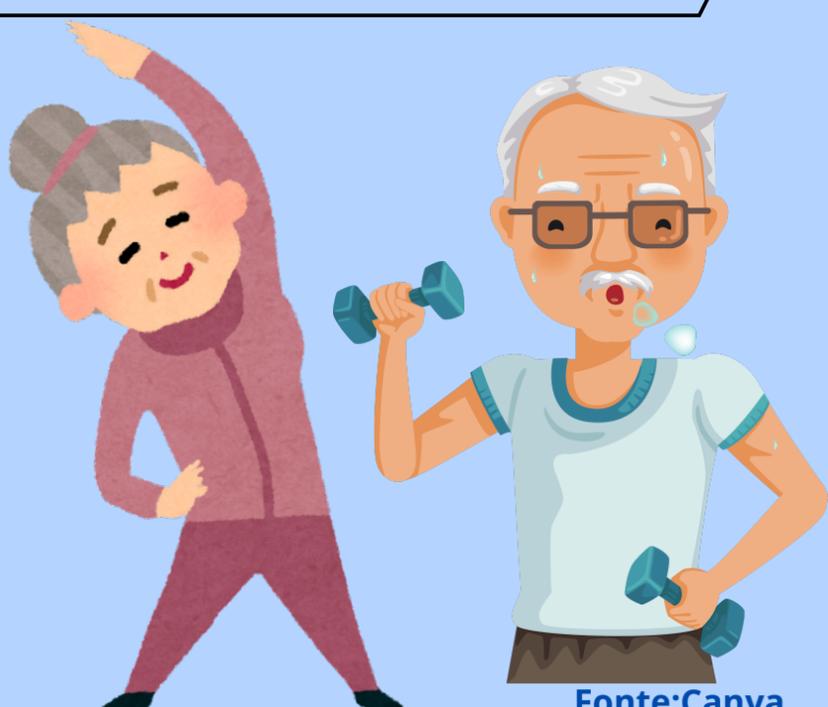
TENTAR FAZER ADAPTAÇÕES NA CASA PARA GARANTIR UM MELHOR ACESSO AOS CÔMODOS SEM OBSTÁCULOS E COM BOA ILUMINAÇÃO.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO

TER UM ACOMPANHAMENTO MÉDICO REGULAR E/OU ESPECIALIZADO É MUITO IMPORTANTE.

LAÇOS SOCIAIS

MANTER OS LAÇOS SOCIAIS, RESPEITAR O TEMPO E A INDEPENDÊNCIA DA PESSOA IDOSA É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA.



CONCLUSÃO

Diante disso, a qualidade de vida dos idosos está relacionada a diversos fatores, como saúde física e mental, suporte familiar e social, acesso a serviços de saúde, entre outros. O desafio é garantir que as necessidades dessa população sejam atendidas de forma integral, respeitando sua diversidade. Afim de melhorar a qualidade de vida da população idosa, trazer garantia de bem-estar e lazer para esse grupo em questão, onde todos os idosos devem ter o direito de expressão, respeito e liberdade para envelhecer com dignidade.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Direitos da pessoa idosa na saúde. disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa/direitos#:~:text=Direitos%20da%20Pessoa%20Idosa%20na%20Sa%C3%BAde&text=Aten%C3%A7%C3%A3o%20integral%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%3A%20a,prote%C3%A7%C3%A3o%20e%20recupera%C3%A7%C3%A3o%20da%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 26 de Set. 2024.

BRASIL. 01/10 – Dia Internacional das Pessoas Idosas e Dia Nacional do Idoso. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/01-10-dia-internacional-das-pessoas-idosas-e-dia-nacional-do-idoso/>. Acesso em: 26 de Set. 2024.

BRASIL. Envelhecimento saudável. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/envelhecimento-saudavel/#:~:text=Caminhada%2C%20exerc%C3%ADcios%20na%20%C3%A1gua%2C%20dan%C3%A7a,exercitar%2C%20e%20ele%20n%C3%A3o%20se%20desenvolve>. Acesso em: 26 de Set. 2024.

ROGÉRIO A. P. S. 8 cuidados para a saúde do Idoso. Disponível em: <https://www.clinicaceu.com.br/blog/cuidados-para-a-saude-do-idoso/>. Acesso em: 26 de Set. 2024.

PADRÃO MEDICINA DIAGNÓSTICA E PERSONALIZADA. Principais cuidados com a saúde dos idosos. Disponível em: <https://www.padrao.com.br/blog/principais-cuidados-com-a-saude-dos-idosos>. Acesso em: 26 de Set. 2024.

Onde nos acompanhar?



@idoso_proasi



Podcast do Proasi



<https://proasi.ufam.edu.br/>

