

# BOLETIM TEMÁTICO DA BIBLIOTECA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

# 10

Secretaria-Executiva | Ministério da Saúde

Volume 2 | out. 2022

## ***SAÚDE DO IDOSO***



2021 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença– Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: [bvsm.sau.gov.br](http://bvsm.sau.gov.br).

Tiragem: v. 2 – n. 10 – outubro/2022 – versão eletrônica

**Coordenação:**

Coordenação de Disseminação de Informações  
Técnico-Científicas em Saúde / Divisão de Biblioteca  
do Ministério da Saúde

**Elaboração:**

Helen Ferreira Cristalino Pereira  
Marina Vaz Santos Valadares

**Colaboração:**

Equipe de Divulgação da Subsecretaria de Assuntos  
Administrativos

**Editora responsável:**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria-Executiva  
Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
Coordenação-Geral de Documentação e Informação  
Coordenação de Gestão Editorial  
SIA, Trecho 4, lotes 540/610  
CEP: 71200-040 – Brasília/DF  
Tels.: (61) 3315-7790 / 3315-7794  
E-mail: [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

**Equipe editorial:**

Normalização: Delano de Aquino Silva  
Revisão textual: Khamila Silva e Tatiane Souza  
Design editorial: Denny Guimarães

**Imagens:**

Pixabay e Freepik

A Biblioteca do Ministério da Saúde publica mensalmente o Boletim Temático, que é uma ferramenta que oferece aos seus usuários informações importantes sobre as temáticas de saúde, disseminando publicações do Ministério da Saúde (MS) e serviços oferecidos pela Biblioteca para a população brasileira como um todo. Por meio deste produto, a Biblioteca tem intenção de ser ponte das informações produzidas pelas áreas técnicas do MS com a população, divulgando informações atualizadas e de qualidade, alinhadas com o Ministério.

Ficha Catalográfica

Boletim temático da biblioteca do Ministério da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos, Divisão de Biblioteca do Ministério da Saúde. – v. 1, n. 1 (mar. 2021)- . – Brasília : Ministério da Saúde, 2021- .

Mensal

Boletim Temático produzido pela Divisão de Biblioteca do Ministério da Saúde.

1. Boletim Informativo. 2. Serviços de informação. 3. Biblioteca Virtual em Saúde. I. Título.

CDU 614(05)

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2022/0463

# Sumário

Dia Internacional das Pessoas Idosas e Dia Nacional do Idoso .....	3
A Transição Demográfica e Epidemiológica no Brasil .....	4
Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa como Ferramenta para a Avaliação Multidimensional.....	5
Envelhecimento Saudável .....	6
Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas .....	8
Mantenha-se Atento à sua Saúde .....	11
Atividade Física para Idosos .....	12
Outras Informações .....	13
Principais Publicações .....	14

## Dia Internacional das Pessoas Idosas e Dia Nacional do Idoso<sup>1</sup>

Em 14 de dezembro de 1990, a Assembleia Geral das Nações Unidas designou 1º de outubro como o Dia Internacional das Pessoas Idosas, por meio da Resolução n.º 45/106.

A data tem como objetivo sensibilizar para o **impacto do envelhecimento da população**, bem como para a necessidade de garantir que as pessoas possam **envelhecer com dignidade** e continuar a participar na sociedade como cidadãos de plenos direitos.

<sup>1</sup> <https://bvsmms.saude.gov.br/equidade-digital-para-todas-as-idades-01-10-dia-internacional-das-pessoas-idosas-e-dia-nacional-do-idoso/#:~:text=Boletins%20Tem%C3%A1ticos,%E2%80%9CEquidade%20digital%20para%20todas%20as%20idades%E2%80%9D%3A%2001%2F10,meio%20da%20Resolu%C3%A7%C3%A3o%2045%2F106.>

# *A Transição Demográfica e Epidemiológica no Brasil<sup>2</sup>*

O Brasil está passando por um rápido processo de envelhecimento de sua população. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de pessoas idosas, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano para a década de 2012 a 2022, representando, no mesmo período, um incremento médio de **mais de 1 milhão de pessoas idosas por ano**.

Em torno de 30 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais, o que equivale a 14% da população total do Brasil em 2020. As projeções apontam que, em 2030, o número de pessoas idosas superará o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos em aproximadamente 2,28 milhões. Em 2050, a população idosa representará cerca de 30% da população brasileira; enquanto as crianças e os adolescentes, 14%.

A transição demográfica é acompanhada pela transição epidemiológica, caracterizada pelo **aumen-**

**to progressivo da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)**, sendo a população idosa a mais exposta a essas condições. Tal como em outros países, no Brasil as doenças crônicas não transmissíveis também se constituem como o problema de saúde de maior magnitude, sendo responsáveis por 72% das causas de mortes, com destaque para doenças do aparelho circulatório, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. Atingem indivíduos de todas as camadas socioeconômicas e, de forma mais intensa, aqueles pertencentes a grupos vulneráveis, como as pessoas idosas e os de baixa escolaridade e renda.

O processo de envelhecimento é heterogêneo, variando conforme o sexo, as relações de gênero, as relações étnico-raciais, a orientação sexual, os aspectos socioeconômicos e culturais e o local de moradia, sendo caracterizado por importantes desigualdades sociais e regionais em nosso país.

<sup>2</sup> [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atencao\\_reabilitacao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atencao_reabilitacao_pessoa_idosa.pdf)

# *Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa como Ferramenta para a Avaliação Multidimensional<sup>3</sup>*

O Ministério da Saúde oferece a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa como ferramenta de apoio para a **avaliação multidimensional** a ser realizada no nível primário de atenção.

A Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa possibilita o rastreamento de eventos e contextos importantes para a identificação das reais ne-

cessidades de saúde, bem como do potencial de risco e graus de comprometimento da autonomia e independência do indivíduo, permitindo o direcionamento de intervenções oportunas e adequadas a cada caso.

Outro aspecto importante da Caderneta é a orientação dos indivíduos para o **autocuidado**, na medida em que a pessoa idosa pode visualizar e registrar sua própria trajetória de saúde, tomando decisões para alterá-la ou mantê-la da melhor forma possível. Aos familiares e cuidadores, a Caderneta oferece um recurso importante para a qualificação do cuidado diário, chamando a atenção para a prevenção de doenças e agravos, com orientações sobre prevenção de quedas, vacinação, alimentação saudável, saúde sexual e bucal, entre outros pontos relevantes.



<sup>3</sup> [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha\\_cuidado\\_atencao\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_atencao_pessoa_idosa.pdf)

# Envelhecimento Saudável<sup>4</sup>



A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento saudável como **“o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”**. A capacidade funcional, por sua vez, é definida como a interação entre os recursos físicos e mentais do próprio indivíduo (a capacidade intrínseca da pessoa) e os ambientes (físicos e sociais) em que esse indivíduo está inserido, para a realização de atividades consideradas importantes para si e para sua sobrevivência. Nesse

sentido, as ações de saúde devem ser planejadas, organizadas e implementadas de modo que possibilitem às pessoas prolongarem o máximo possível a sua independência e autonomia.

A capacidade funcional consiste em ter os atributos que permitam que todas as pessoas sejam e façam o que é importante para elas. A **Agenda 2030** e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) reconhecem que o desenvolvimento só será possível se for **inclusivo para todas as idades**.

<sup>4</sup> ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>. Acesso em: 20 set. 2022.



Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – Agenda 2030.

## Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030

### PRINCÍPIOS ORIENTADORES



**Interconectividade e indivisibilidade**  
Todas as partes interessadas na implementação abordam os ODS juntos, não como uma lista de metas para escolher



**Caráter inclusivo**  
Envolve todos os segmentos da sociedade, independentemente de idade, sexo, etnia, habilidade, localização e outras categorias sociais



**Parcerias multissetoriais**  
Alianças entre várias partes interessadas são promovidas para compartilhar conhecimento, experiência, tecnologia e recursos



**Universalidade**  
Compromete todos os países, independentemente de seu nível de renda e desenvolvimento, a empreender amplos esforços de desenvolvimento sustentável, adaptados a cada contexto e população, de acordo com as necessidades



**Solidariedade intergeracional**  
Facilita a coesão social e o intercâmbio interativo entre gerações para a saúde e o bem-estar de todas as pessoas



**Não deixe ninguém para trás**  
Aplica-se a todos, não importa quem sejam ou onde estejam, e se concentra em seus problemas e vulnerabilidades específicos



**Equidade**  
Trabalha para que todos tenham oportunidades iguais e justas de desfrutar dos fatores determinantes e facilitadores do envelhecimento saudável, tais como posição social e econômica, idade, sexo, local de nascimento ou residência, status migratório e nível de capacidade



**Fazer nenhum mal**  
Compromete os países a proteger o bem-estar de todas as partes interessadas e a minimizar qualquer dano previsível a outras faixas etárias



**Compromisso**  
Impulsiona o trabalho sustentado por 10 anos e além

# Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas<sup>5</sup>

Embora as quedas sejam frequentes em pessoas idosas, podem ser evitadas. Atitudes simples podem diminuir o risco de cair e evitar consequências sérias para a saúde, como fraturas, traumatismo craniano, contusão muscular e medo de cair.

## O que fazer para prevenir quedas?

- Pratique exercícios físicos regularmente – é bom para fortalecer seus músculos e ossos.
- Faça um acompanhamento regular da sua saúde para identificar problemas com visão, mobilidade, equilíbrio e outros que podem aumentar o risco de sofrer quedas.



<sup>5</sup> [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevencao\\_quedas\\_pessoas\\_idosas.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevencao_quedas_pessoas_idosas.pdf).



## Prevenção de quedas em casa:

- Ao acordar, levante-se devagar da cama, para evitar tonturas devido à queda de pressão.
- Peça ajuda para retirar objetos soltos e espalhados pelo chão, como sapatos, brinquedos, vasos de plantas etc.
- Remova os tapetes – dê preferência aos que sejam antiderrapantes e fixos ao chão.
- Coloque todos os objetos de que você precisa ao seu alcance – evite subir em banquinhos ou escadas para pegá-los.
- Mantenha os ambientes de sua casa bem iluminados.
- Cuidado com o piso de sua casa – não deixe molhado, nem utilize cera ou outro produto que dê polimento para que fique escorregadio.
- À noite, deixe sempre uma luminária/abajur aceso ou uma lâmpada noturna com sensor.
- Se na sua casa existirem escadas, coloque um corrimão fixado à parede ou ao chão, para você se apoiar.
- É importante que você coloque no seu banheiro barras de apoio ao lado do vaso e dentro do box.
- No banho, se necessário, use uma cadeira firme e resistente dentro do box para ajudá-lo.
- Procure deixar os espaços de sua casa livres para sua melhor circulação.
- Cuidado especial com os tropeços em animais domésticos.
- Procure sentar-se em sofás e cadeiras altas e firmes, e em poltronas com braço, pois facilita o sentar/levantar.
- Mantenha o telefone ao seu alcance, caso necessite de ajuda.

## Prevenção de quedas na rua:

- Atravesse a rua na faixa de pedestres, olhe sempre nas duas direções e tome cuidado também com os veículos de pequeno porte (bicicletas, motos e outros).
- Só atravesse após os carros pararem.
- Ao sair para as compras, use sacolas pequenas, evitando carregar peso.
- Observe o meio-fio quando subir ou descer as calçadas.
- Preste maior atenção quando estiver andando em lugares que não conhece ou mal iluminados.
- Atenção com os buracos e desníveis das calçadas.
- Espere que o ônibus pare completamente para você subir ou descer.
- Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio. O importante é a sua segurança.

Se, apesar dos cuidados, ainda assim sofrer uma queda, procure imediatamente um serviço de saúde!



# Mantenha-se Atento à sua Saúde<sup>6</sup>

As mudanças normais relacionadas com a idade podem ser antecipadas e adaptadas de modo que as pessoas idosas possam viver felizes, saudáveis e ativas.

Recomenda-se aos idosos visitar o serviço de saúde para **exames periódicos** e para a realização de **vacinas**. Portanto, as equipes de saúde devem estar preparadas para realizar e/ou encaminhar para:

- Medidas de Pressão Arterial.
- Pesquisa de sangue oculto nas fezes e colonoscopia a cada cinco anos.
- Mamografia.
- Citopatológico (CP).
- Dosagem de triglicerídeos, colesterol total e frações.
- Dosagem de glicose de jejum no sangue.
- Dosagem do antígeno prostático específico (PSA).
- Densitometria óssea.
- Vacinas:
  - influenza;
  - pneumocócica;
  - tétano;
  - febre amarela.
- Visita regular ao dentista.
- Observação do uso correto dos medicamentos.
- Realizar exposição adequada ao sol.
- Cuidar da saúde emocional.
- Limitar o uso do álcool.
- Reduzir/parar de fumar.
- Controlar a pressão alta e a diabetes.
- Buscar tratamento para incontinência urinária.
- Buscar tratamento para depressão.

<sup>6</sup> [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao\\_envelhecimento\\_saudavel\\_cartilha\\_profissional\\_saude.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_envelhecimento_saudavel_cartilha_profissional_saude.pdf).

# Atividade Física para Idosos<sup>7</sup>

DISQUE SAÚDE **136**

## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

## ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS



Evite comportamento sedentário

A cada **1 hora** movimentar-se **+5 minutos**

150 minutos por semana pelo menos

ou

75 minutos por semana pelo menos

ou

Combine atividades físicas

### Atividades físicas moderadas

A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.



### Atividades físicas vigorosas

A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.



moderadas + vigorosas

Inclua **2 a 3** vezes em dias alternados

Fortalecimento muscular

Equilíbrio

Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.



Acesse o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** escaneando o QR Code



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Governo Federal

<sup>7</sup> [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/atividade\\_fisica\\_idosos.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/atividade_fisica_idosos.pdf).

# Outras Informações

## Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (Sisap-Idoso):

Sistema desenvolvido como uma iniciativa conjunta da Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa (Cosapi/Dapes/SAS) do Ministério da Saúde e do Laboratório de Informação em Saúde (LIS) do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica (ICICT) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Compreende um sistema de consulta de indicadores pela internet, em âmbito federal, estadual e municipal, sobre a saúde do idoso, oferecendo uma ferramenta para a gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) que permita, ao mesmo tempo, conhecer a situação de saúde da população idosa e estabelecer processos contínuos de acompanhamento.

<https://sisapidoso.icict.fiocruz.br/>

LOGIN | CONTATO | MAPA DO SITE  
**SISAP IDOSO** Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso  
 SISAP-IDOSO CONSULTAR INDICADORES GERAR GRÁFICOS LISTA DE POLÍTICAS SITUAÇÃO DE SAÚDE INFORMAÇÕES ÚTEIS  
 FATORES ASSOCIADOS A RISCO DO COVID-19  
**O SISAP-Idoso**  
 É um sistema de acesso livre e aberto desenvolvido a partir de uma parceria entre a Fundação Oswaldo Cruz e o Ministério da Saúde.  
 Aqui somos SUS  
 PAINEL DE INDICADORES MUNICIPAIS  
 ACOMPANHAMENTO DE POLÍTICAS DO IDOSO  
 MATRIZ CONCEITUAL POR DIMENSÕES DE SAÚDE

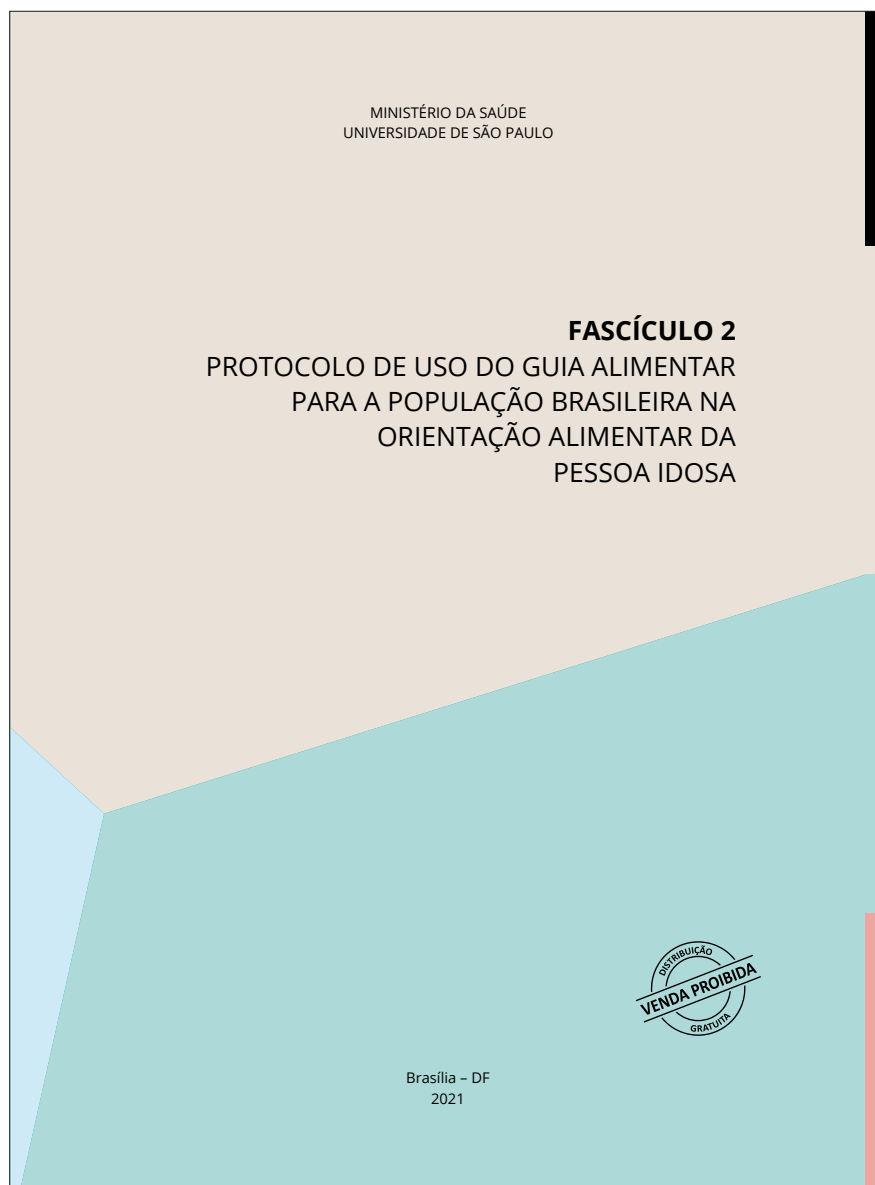
# Principais publicações

## GUIA DE ATENÇÃO À REABILITAÇÃO DA PESSOA IDOSA



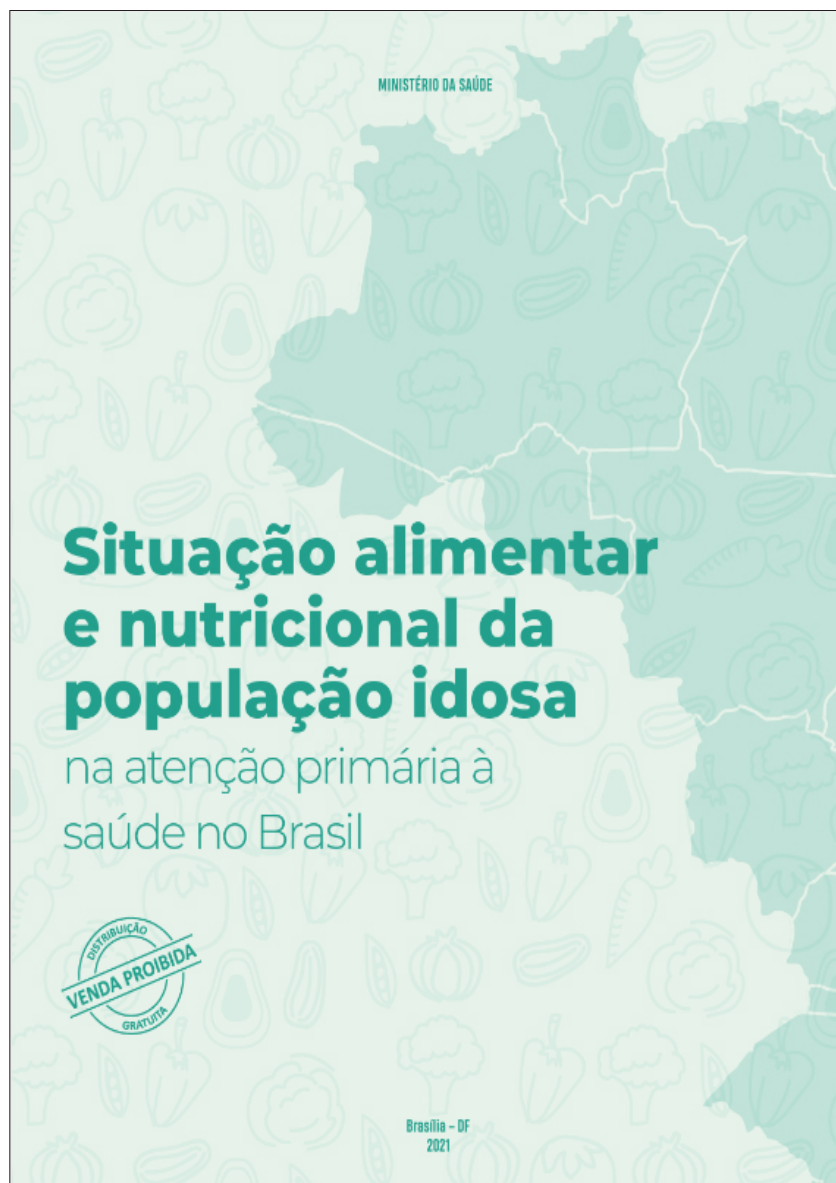
Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO IDOSA



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

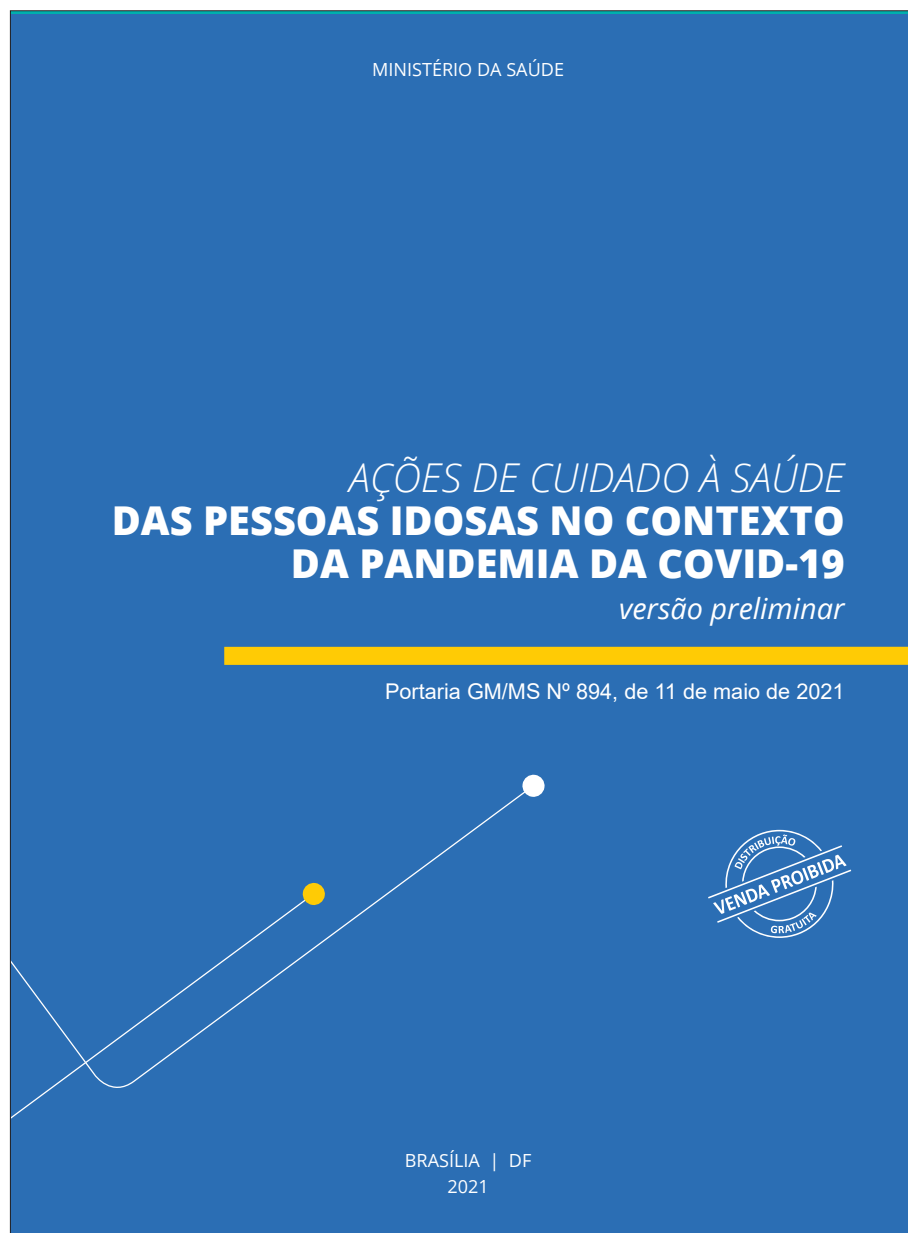
## SITUAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DA POPULAÇÃO IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE NO BRASIL



Clique [aqui](#) e acesse a publicação



## AÇÕES DE CUIDADO À SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## BOAS PRÁTICAS NA GESTÃO DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA



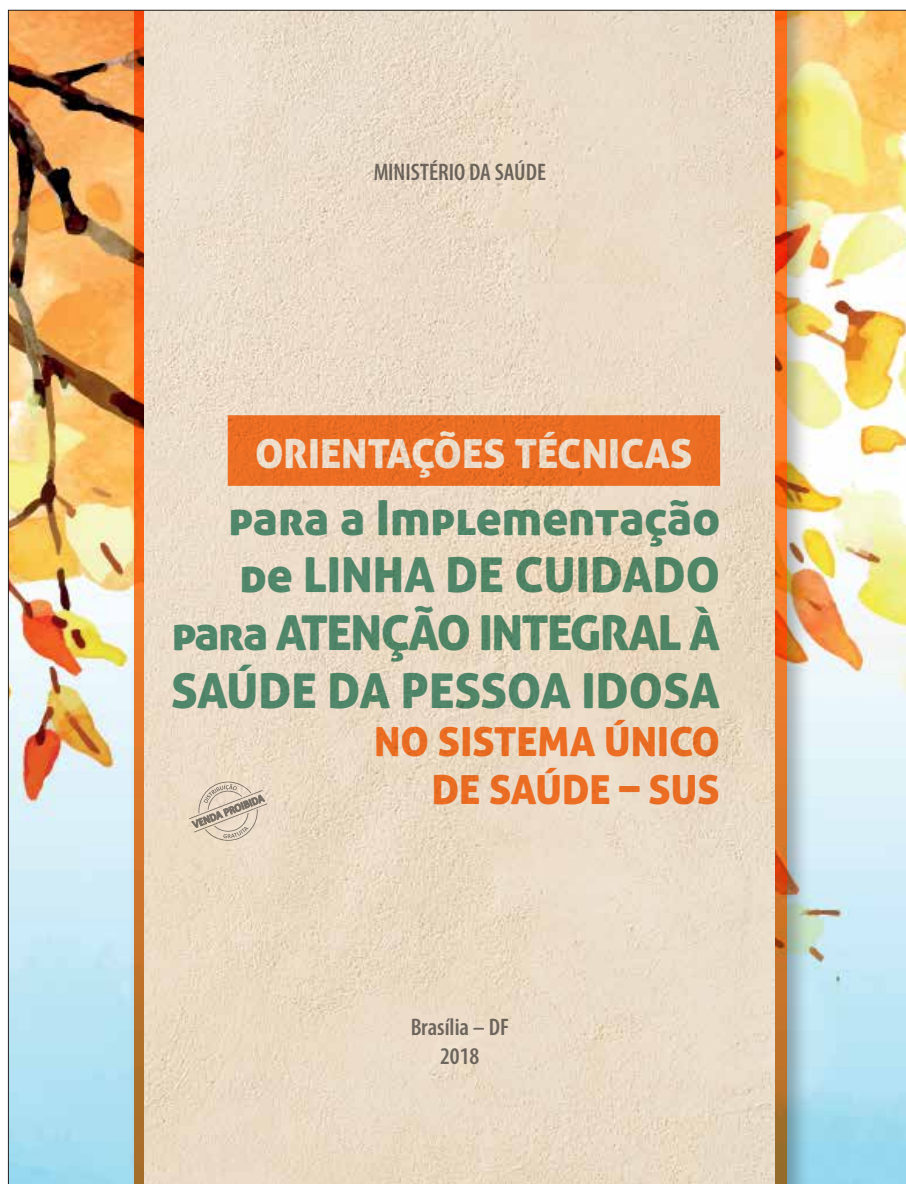
Clique [aqui](#) e acesse a publicação

# NOTA TÉCNICA PARA ORGANIZAÇÃO DA REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE COM FOCO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E NA ATENÇÃO AMBULATORIAL ESPECIALIZADA – SAÚDE DA PESSOA IDOSA



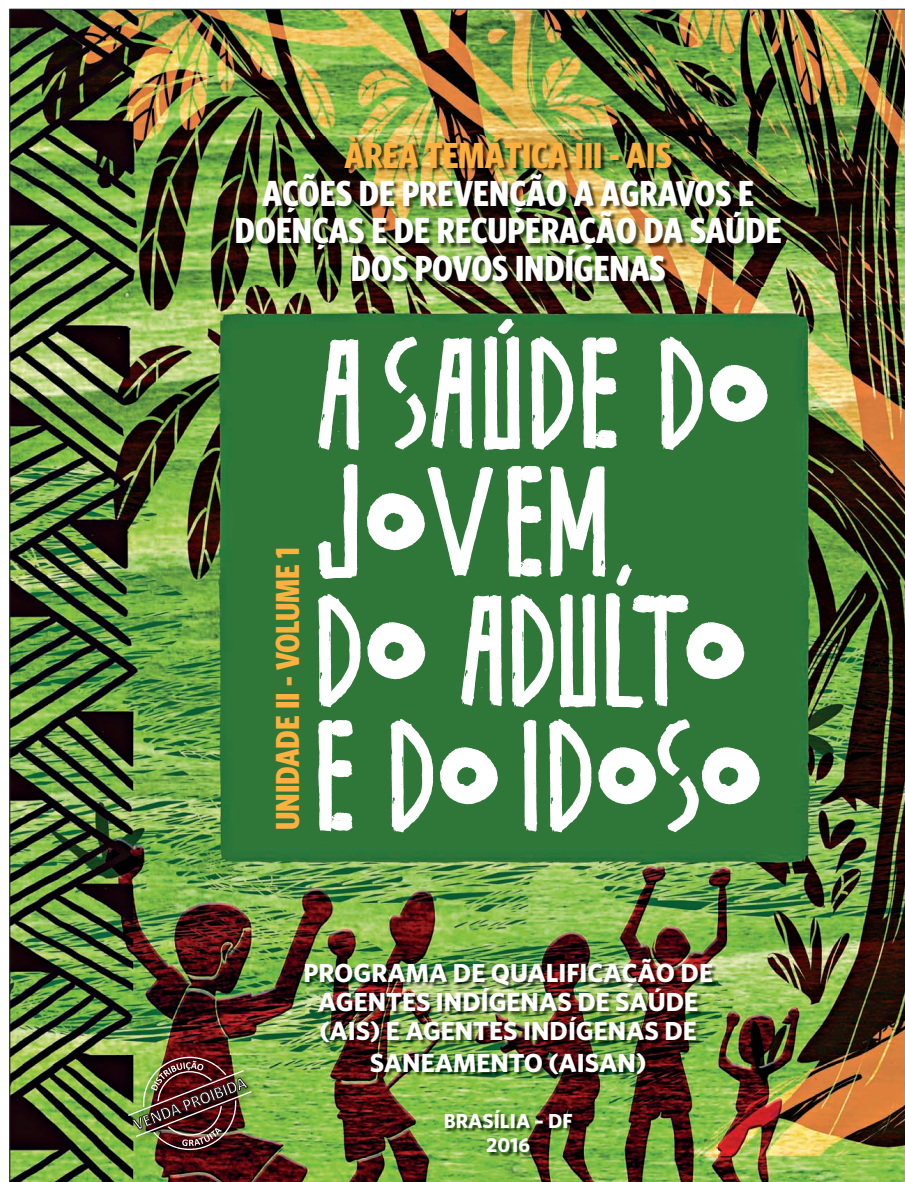
Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## ORIENTAÇÕES TÉCNICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE LINHA DE CUIDADO PARA ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA PESSOA IDOSA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE – SUS



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## A SAÚDE DO JOVEM, DO ADULTO E DO IDOSO INDÍGENA



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

## INQUÉRITO LUSO-BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA DO IDOSO: UM ESTUDO MULTICÊNTRICO



Clique [aqui](#) e acesse a publicação

Para mais publicações sobre **saúde do idoso**,  
acesse [aqui](#) a pesquisa na BVS MS.

Para saber mais, entre em contato conosco:

**Atendimento por e-mail:**  
bibreferencia@saude.gov.br

**Atendimento por telefone:**  
(61)3315-2410

**Consulta on-line ao acervo:**  
<http://bvsmms.saude.gov.br/>

**Pesquisa de normas do  
Ministério da Saúde:**  
[http://saudelegis.saude.gov.br/saudelegis/  
secure/norma/listPublic.xhtml](http://saudelegis.saude.gov.br/saudelegis/secure/norma/listPublic.xhtml)

**Solicitação de artigos  
científicos em saúde:**  
bibcomut@saude.gov.br

**Fontes de informação em saúde:**  
<https://padlet.com/bibliotecaminsaude/fontesdeinformacaoemsaude>

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.  
Clique [aqui](#) e responda a pesquisa.





DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

