



## 01 de Outubro - Dia Nacional do Idoso

Data criada pela Organização das Nações Unidas - ONU a fim de qualificar a vida dos mais velhos, através da saúde e da integração social. No Brasil, a lei 11.433 de 28 de dezembro de 2006 instituiu o dia nacional do idoso buscando a valorização da pessoa do idoso na sociedade.

O envelhecimento populacional é um processo que é observado em todos os continentes, sendo mais evidentes em países ricos. Assim, ao longo dos anos aumenta proporcionalmente o número de idosos relativos ao total da população. Cerca de 20 milhões de brasileiros estão com idade igual ou superior a 60 anos.



A população idosa brasileira teve importantes conquistas nas duas últimas décadas. O marco no processo de garantia dos direitos desse segmento populacional é a Lei: 10.741, de 1º de outubro de 2003, que instituiu o Estatuto do Idoso. Instrumento legal que vem servindo como referência central para o movimento social na área, o Estatuto serve como guia essencial para que as políticas públicas sejam cada vez mais adequadas ao processo de re-significação da velhice.

A preocupação com o envelhecimento saudável foi reforçada no advento do Sistema Único de Saúde – SUS, com o Pacto pela Saúde de 2006 que prevê a saúde do idoso como prioridade no Ministério da Saúde.





Envelhecer não é um processo fácil, muitas vezes causa depressão, desânimo, pois as pessoas vão sentindo que não tem mais valor para o trabalho, nem para seus entes queridos e familiares. Dessa forma, é comum vermos idosos sendo colocados em casas de repouso, muitas vezes sem as mínimas condições de acomodação.

A qualidade de vida no envelhecimento deve atender alguns requisitos básicos previstos na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa- PNSPI:

- Promoção do envelhecimento ativo e saudável;
- Atenção integral, integrada à saúde da pessoa idosa;
- Provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa;
- Entre outras ações intersetoriais que visam a integralidade das ações.



#### Ações para envelhecer com saúde:

- Exercícios físicos adequados e acompanhados por especialistas;



- Atividade intelectual como ler, escrever ou estudar;
- Prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e doenças cardíacas;
- Exames médicos periódicos, entre outras.

Os idosos precisam ser tratados com reverência e consideração, por serem mais velhos e por terem mais experiência de vida, aspectos fundamentais para a sua estabilidade emocional.

