

# GUIA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA



Universidade  
Amiga da  
Pessoa Idosa



Age-friendly  
University  
Global Network



# GUIA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

**Pontifícia Universidade Católica de Campinas**

**Escola de Ciências da Vida**

Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde

**Professoras:**

Dra. Luciana Bertoldi Nucci (PUC-Campinas)

Dra. Carla Cristina Enes (PUC-Campinas)

**Mestranda:**

Larissa Lopes da Silva (PUC-Campinas)

**Colaboração:**

Mariana Reis Santimaria (Professora responsável pelo Vitalità,  
Centro de Envelhecimento e Longevidade da PUC-Campinas)

**Agradecimento:**

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico  
(CNPq) pela bolsa de mestrado concedida Processo 130325/2024-4.

As imagens que compõe esse material foram disponibilizadas  
pelo Vitalità ou retiradas de banco de imagens aberto.



# Sumário

Apresentação.....	4
Envelhecimento no Brasil .....	5
Direitos Humanos da Pessoa Idosa .....	7
Dimensões do ser humano na qualidade de vida .....	9
Envelhecimento Saudável .....	10
Doenças Crônicas Não Transmissíveis .....	11
Alimentação Saudável .....	13
Atividade Física .....	17
Saúde Bucal .....	20
Prevenção de quedas .....	22
Algumas datas importantes .....	23



## **Bem-vindo(a) ao nosso guia de saúde e bem-estar, feito especialmente para você que tem 60 anos ou mais!**

**Este guia foi preparado com todo o carinho para ajudar você a cuidar da sua saúde.**

Aqui abordamos temas essenciais para manter ou melhorar a qualidade de vida, como os direitos, Direitos Humanos, as dimensões da qualidade de vida, e a prevenção e controle de doenças que são mais comuns em fases mais avançadas da vida.

Sabemos que cuidar da saúde é uma tarefa diária e o estilo de vida que levamos faz toda a diferença nesse processo. Por isso, além de falarmos sobre doenças comuns, oferecemos orientações práticas e simples sobre como uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável podem melhorar seus hábitos e, conseqüentemente, seu bem-estar.

Neste guia, você encontrará dicas valiosas para manter uma rotina saudável, prevenir complicações e acompanhar sua saúde de perto, sempre com o apoio de profissionais qualificados.

**Lembre-se:** a prevenção é o melhor remédio, e a adoção de hábitos saudáveis é o caminho para uma vida mais longa e com mais qualidade.

**Vamos juntos nessa jornada rumo a um envelhecimento saudável e cheio de vitalidade!**

# Envelhecimento no Brasil

## Você sabia que o Brasil está envelhecendo rapidamente?

Um dos indicadores que revelam essa transformação é o Índice de Envelhecimento, que compara a proporção de pessoas idosas (com 65 anos ou mais) em relação às crianças e adolescentes (de 0 a 14 anos).

Entre 2010 e 2022, esse índice saltou de 30,7 para 55,2, um aumento significativo que reflete o crescimento da população idosa no país. Em outras palavras, quanto maior esse número, um maior número de pessoas idosas existe em relação aos jovens.

Mas o que isso significa na prática? O envelhecimento populacional é um fenômeno global e no Brasil ele vem acompanhado de mudanças importantes na estrutura demográfica. Em 2022 a população brasileira era composta por 51,5% de mulheres (104.548.325) e 48,5% de homens (98.532.431), ou seja, havia cerca de 6 milhões de mulheres a mais do que homens. (IBGE, 2022; SECOM, 2023)

Essa diferença não é por acaso: os homens têm uma mortalidade mais alta em todas as faixas etárias, desde o nascimento até a velhice. Na fase adulta, essa "sobremortalidade masculina" se intensifica, resultando em uma proporção menor de homens na população.



# Envelhecimento no Brasil

O índice de expectativa de vida também é importante, ele mostra que, no Brasil, quem nasceu em 2023 pode esperar viver, em média, até os 76 anos e 5 meses.

Isso é quase 1 ano a mais do que em 2022 e mostra uma recuperação depois dos efeitos da pandemia. Entre os homens, a expectativa de vida subiu de 72 anos para 73 anos e 1 mês. Já entre as mulheres, aumentou de 78 anos e 10 meses para 79 anos e 8 meses. *(IBGE, 2022; SECOM, 2023).*



Esses dados não apenas mostram como o Brasil está mudando, mas também trazem reflexões importantes sobre os desafios e oportunidades que o envelhecimento populacional traz para a sociedade. Afinal, como estamos nos preparando para cuidar de uma população que vive mais? E como garantir qualidade de vida para todos, independentemente da idade?

# Direitos Humanos da Pessoa Idosa

## Lei nº 14.423, de 2022

Em julho de 2022, esse documento passou por uma mudança importante: foi aprovado um projeto de lei que trocou as palavras “idoso” e “idosos” por “pessoa idosa” e “pessoas idosas”. Essa mudança ajuda a valorizar e incluir melhor essa parte da população, além de combater o preconceito. *(BRASIL, 2022)*

## Lei nº 10.741 de 01 de outubro de 2003

Estabelece o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. A pessoa idosa tem todos os direitos fundamentais da pessoa humana, além de proteção integral, garantindo oportunidades e facilidades para preservar sua saúde física e mental, e promover seu desenvolvimento moral, intelectual, espiritual e social, com liberdade e dignidade. *(BRASIL, 2003)*



A família, a comunidade, a sociedade e o poder público têm a obrigação de assegurar, com prioridade, o direito à vida, saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito e convivência familiar e comunitária. *(BRASIL, 2003)*

# Direitos Humanos da Pessoa Idosa

## Lei nº 10.741 de 01 de outubro de 2003

Nenhuma pessoa idosa pode sofrer qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, qualquer descumprimento aos direitos da pessoa idosa será punido por lei. (BRASIL, 2003)

Na suspeita ou confirmação de violência praticada contra pessoas idosas disque 190 para falar com a autoridade policial e denuncie, ou disque 100, canal de Direitos Humanos.



DISQUE  
DIREITOS  
HUMANOS 100

Dentre as pessoas idosas, é assegurada prioridade especial aos maiores de oitenta anos em relação aos demais. (BRASIL, 2017)

## Faz parte dos Direitos da Pessoa Idosa:

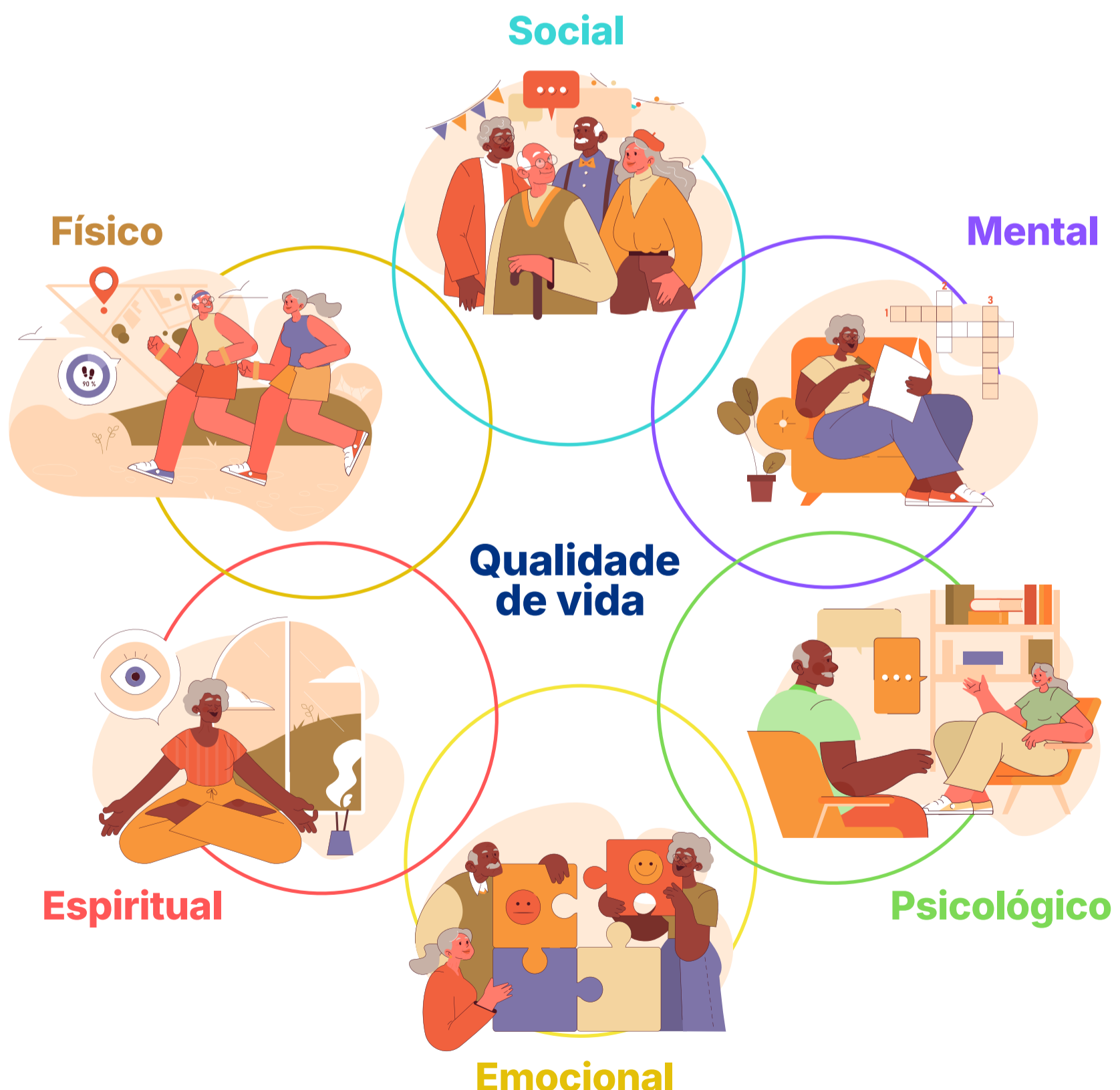
01	Direito de envelhecer
02	Liberdade, respeito e dignidade
03	Alimentação
04	Saúde
05	Educação, cultura, esporte e lazer
06	Exercício da atividade profissional e aposentar-se com dignidade
07	Moradia digna
08	Transporte
09	Política de atendimento por ações governamentais e não governamentais
10	Atendimento preferencial
11	Acesso à justiça

# Dimensões do ser humano na qualidade de vida

Qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

(Ministério da Saúde, 2013)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), isso envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais.

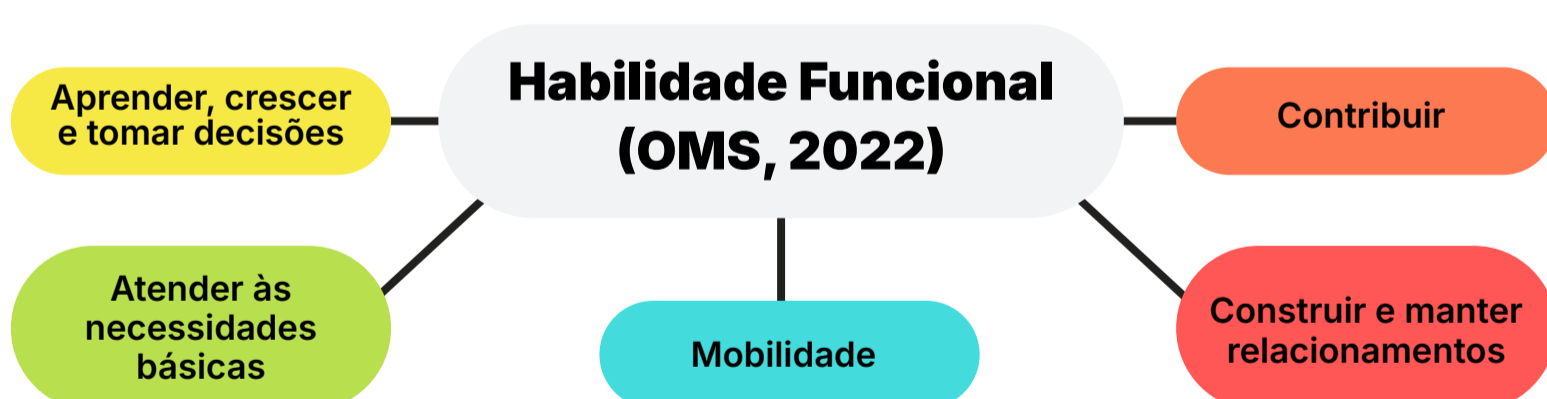


# Envelhecimento Saudável

O envelhecimento é uma fase natural da vida, mas como podemos garantir que ela seja vivida com saúde, independência e felicidade?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), envelhecer de forma saudável vai além da ausência de doenças. É um processo contínuo de manutenção e aprimoramento das habilidades físicas e mentais, conhecido como capacidade intrínseca, que permite à pessoa idosa manter sua independência e bem-estar. Além disso, o envelhecimento saudável não depende apenas da saúde individual, mas também do ambiente em que a pessoa vive e das relações sociais que cultiva.

Um dos pilares para uma vida plena na velhice é a habilidade funcional que combina a capacidade intrínseca das pessoas, o ambiente onde elas vivem e como interagem com seu ambiente. Importante destacar que envolve a capacidade de realizar atividades cotidianas, como se alimentar, vestir-se, tomar banho e cuidar de si mesmo. Manter a habilidade funcional à medida que se envelhece é essencial para a qualidade de vida, pois garante que a pessoa idosa continue ativa e independente.



É importante destacar que o envelhecimento saudável é possível para todos, inclusive para aqueles que convivem com doenças crônicas, como hipertensão arterial, problemas cardiovasculares ou diabetes. A OMS reforça que o foco não está apenas em prevenir ou tratar doenças, mas em desenvolver habilidades que permitam à pessoa idosa aproveitar a vida da melhor maneira possível, mesmo diante de desafios de saúde. (TAVARES et al., 2017)

# Doenças Crônicas Não Transmissíveis

O envelhecimento vem acompanhado de desafios importantes, especialmente no que diz respeito à saúde. Doenças crônicas como Doenças Cardiovasculares, Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Câncer, Demências e Doenças Respiratórias Crônicas estão entre as mais comuns e podem impactar a qualidade de vida das pessoas idosas. Essas condições frequentemente levam a complicações clínicas permanentes, como a perda da habilidade funcional, comprometendo a independência e o bem-estar. Por isso, o acompanhamento regular com profissionais de saúde é fundamental para monitorar e controlar essas doenças, evitando seu agravamento e garantindo uma vida mais saudável. *(SILVA et al., 2012)*

Além do cuidado médico, adotar hábitos saudáveis também é importante para envelhecer com qualidade. Uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas, o uso correto de medicamentos e o abandono de vícios como tabagismo e alcoolismo são medidas que podem fazer toda a diferença.



O cuidado com sua saúde se inicia dentro de casa, para as pessoas idosas que utilizam o atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), na atenção básica, a **Caderneta da Pessoa Idosa** é um instrumento valioso para que os profissionais da saúde possam ajudar e acompanhar o seu estado de saúde. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018)

## Lembre-se de:

- Levar sua caderneta a todo atendimento que passar com o serviço de saúde e às campanhas de vacinação
- Apresentar a caderneta quando receber visitas domiciliares dos profissionais de saúde
- Pedir ao profissional de saúde que preencha sua caderneta, se necessário

Fonte: Ministério da Saúde



# Alimentação Saudável

A promoção de uma alimentação saudável é essencial.

Essa abordagem considera fatores como acessibilidade, variedade, cultura alimentar, quantidade e qualidade, além da segurança sanitária. Os 10 passos para a alimentação da pessoa idosa oferecem dicas práticas sobre o preparo e consumo de alimentos, o que pode contribuir para aumentar o prazer e a segurança nas refeições diárias. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024)



## 01 Organize suas refeições diárias

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar), procure fazer as refeições em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira pequenas refeições saudáveis com alimentos frescos. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, evite ambientes ruidosos ou estressantes.



## 02 Prefira alimentos naturais e integrais

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, mandioca / macaxeira / aipim, eles são as mais importantes fontes de energia e devem ser os principais componentes das refeições maiores, como o café da manhã, almoço e jantar. Planejar as compras de alimentos, organizar a despensa e definir o cardápio da semana podem ajudar na satisfação com a alimentação.



## 03 Inclua frutas, legumes e verduras

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia, eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras. O consumo desses alimentos contribui para diminuir o risco de várias doenças e ajuda a evitar a constipação (prisão de ventre). Feiras livres, "sacolões" ou "varejões" são boas opções para a compra de alimentos frescos e com menor custo.



## 04 Inclua proteínas nas refeições

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis. Os leites e derivados são ricos em cálcio, que ajuda no fortalecimento dos ossos. As carnes, as aves, os peixes e os ovos são ricos em proteínas e minerais.



## 05 Use temperos naturais

Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos. Esses ingredientes culinários devem ser usados com moderação, você pode substituir o sal por temperos naturais (como cheiro verde, alho, cebola, manjeriço, orégano, coentro, alecrim, entre outros) e opte por receitas que não levem açúcar na sua preparação.



## 06 Beba água regularmente

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições. Bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos industrializados) não devem substituir a água. Você pode aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela e cascas de laranja ou limão, se preferir.



## 07 Evite produtos ultraprocessados

Produtos ultraprocessados (como biscoitos recheados, guloseimas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados, sopa e macarrão instantâneo, tempero pronto, embutidos, produtos prontos para aquecer) devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

Esses e outros produtos ultraprocessados tendem a ser nutricionalmente desequilibrados e, em sua maioria, contêm quantidades elevadas de açúcar, gordura e sal.



## 08 Compartilhe suas refeições

Sempre que possível, coma acompanhado(a) de alguém. A companhia de familiares, amigos ou vizinhos na hora das refeições colabora para o comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite.



## 09 Combine feijão com arroz

Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou no jantar. Esse prato brasileiro é uma combinação completa e nutritiva que é a base de uma alimentação saudável. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e use outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava). Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las. Se você não tem, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas, leia livros, consulte a internet e descubra o prazer de preparar o seu próprio alimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 5			
Porção: 200 ml (1 copo)			
	100 ml	200 ml	%VD*
Valor energético (kcal)	57	114	6
Carboidratos (g)	4,5	9	3
Açúcares totais (g)	4,5	9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3	6	12
Gorduras totais (g)	3	6	9
Gorduras saturadas (g)	1,8	3,6	18
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0	0	0
Sódio (mg)	68	136	7
Cálcio (mg)	120	240	24

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Leite Pasteurizado Integral e Estabilizante Citrato de Sódio

**ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## 10 Leia os rótulos dos alimentos

Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis. Os rótulos dos produtos processados e ultraprocessados são uma forma de comunicação entre esses produtos e os consumidores e contêm informações importantes sobre a sua composição. Mais formas de esclarecimento podem surgir no diálogo com outras pessoas no local de compra ou por meio do Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) ou, até mesmo, em uma consulta com um profissional de saúde.

# Atividade Física

## Realizar atividades físicas é bom por quê?

Você perceberá algumas mudanças na sua qualidade de vida ao realizar atividades físicas, algumas aparecerão mais rápido do que outras, todas essas mudanças são importantes, mesmo aquelas que você não percebe. Atividades físicas contribuem da seguinte forma:

### **Benefícios para o bem-estar geral:**

- Ajuda você a se sentir melhor, com mais qualidade de vida
- Facilita a convivência com outras pessoas e a participação em atividades em grupo
- Aumenta a energia, disposição, autonomia e independência
- Reduz o cansaço durante o dia
- Melhora a sua autoestima e autoimagem

### **Benefícios físicos:**

- Melhora sua mobilidade e fortalece músculos e ossos
- Reduz as suas dores nas articulações e nas costas
- Melhora a sua postura e o equilíbrio
- Diminui o risco de quedas e machucados
- Ajuda você a dormir melhor
- Auxilia no controle do seu peso corporal

### **Benefícios para a saúde:**

- Reduz os sintomas de ansiedade e de depressão
- Ajuda a controlar a pressão alta
- Reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue)
- Diminui o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer
- Melhora a saúde dos seus pulmões e a circulação do sangue

### **Benefícios cognitivos:**

- Ajuda a manter a sua memória, atenção, concentração, raciocínio e seu foco
- Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer

## Quanto tempo de atividade física você deve fazer?

Para atividades físicas moderadas, fazer no mínimo **150 minutos por semana**. Durante essas atividades físicas, você pode sentir dificuldade para conversar e cantar, e as batidas do coração aumentam. Para atividades físicas mais exigentes, faça no mínimo **75 minutos por semana**. Nessas atividades você não consegue conversar, e você vai reparar que sua respiração vai ficar rápida, enquanto o coração vai ter batidas muito rápidas.

## Quais atividades físicas você pode escolher:

**No seu tempo livre:** opte por caminhada, alongamento, programas orientados de atividade física (musculação, hidroginástica, treinamento funcional, pilates, yoga, alongamento ou dança), de jogos ativos (malha, exergames, bocha ou sinuca), de esportes (voleibol, peteca, badminton, tênis de mesa ou tênis de campo).

**Ao sair de casa:** para ir ao mercado, médico, farmácia ou outro local: sempre que possível, se desloque andando ou de bicicleta.

**No trabalho:** você pode subir escadas ao invés de usar o elevador, ou ainda, fazer atividades no seu trabalho, como plantar, regar, colher, pescar, limpar, varrer, se deslocar caminhando de um lugar a outro.

**Nas tarefas domésticas:** realize atividades como varrer, lavar louça, lavar e passar roupas, organizar as compras, fazer jardinagem, passear com animal de estimação, empurrar carrinho de bebê, entre outras.



(BRASIL, 2021)

Fonte: Vitalità, PUC-Campinas, 2025.

## Conhecendo o Programa Academia da Saúde

O Programa Academia da Saúde faz parte da Atenção Primária à Saúde do SUS, com unidades equipadas e profissionais qualificados que oferecem ações de diagnóstico, tratamento, prevenção e promoção da saúde. Inspirado em experiências bem-sucedidas em estados brasileiros, o programa vai além da atividade física, promovendo também hábitos saudáveis e qualidade de vida de forma ampla. As atividades são multidisciplinares, envolvendo aspectos sociais, culturais e afetivos.

*(Ministério da Saúde, 2024)*

**Para saber mais, procure uma Unidade Básica de Saúde ou um polo do programa próximo de você.**

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/academia-da-saude>



Realizar atividades físicas é uma ótima forma de cuidar da saúde, mas lembre-se: é preciso respeitar os seus limites e ter o acompanhamento de profissionais da saúde para saber quais atividades você pode realizar.

*(CAMARGO; AÑEZ, 2020)*



# Saúde Bucal

Manter uma boa saúde bucal é importante para o seu bem-estar, a sua autoestima e a saúde geral do seu corpo. Uma boca saudável proporciona uma boa mastigação, contribuindo para a boa digestão dos alimentos e uma melhor absorção dos nutrientes. É preciso escovar os dentes todos os dias após cada refeição e também uma última vez antes de dormir. *(Ministério da Saúde, 2024)*



## Cuidados Básicos

Use uma escova de dentes de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor. Complemente a escovação passando o fio dental entre todos os dentes. Escovar a língua também é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova, "varrendo" a língua da parte interna até a ponta. Busque sempre um dentista em casos de dores, desconfortos, sangramento de gengiva ou quaisquer dúvidas.

# Cuidados e Prevenção

## Cárie

A boa higiene bucal evita a formação de cáries. A cárie, quando não tratada, pode avançar e causar dor e desconforto e até a perda do dente.

## Doenças da gengiva

Ocorrem principalmente pelo acúmulo de placa bacteriana. Começa com a inflamação da gengiva (gingivite). Se a gengivite não for tratada, pode avançar e atingir o osso que sustenta o dente (periodontite), podendo ocasionar a perda do dente.

## Uso de prótese dental

Dentadura/ponte móvel: Se você utiliza uma prótese parcial removível (ponte móvel) ou prótese total (dentadura), limpe-a fora da boca com sabão ou pasta de dente pouco abrasiva e escova de dentes macia, separada para essa função. Antes de recolocá-la na boca, escove os dentes (no caso de prótese parcial) e limpe a gengiva, o céu da boca e a língua.

## Boca seca

A falta de saliva (boca seca) é comum no envelhecimento, mas pode ser causada também pelo uso de alguns medicamentos ou por distúrbios na saúde. Ela aumenta o risco de cárie dentária, incômodo no uso da prótese, perda do paladar, mau hálito e dificuldades para falar, mastigar e engolir os alimentos. Tomar água com frequência pode ajudar.

## Lesões na boca

Observe se existe alguma alteração nos lábios, nas bochechas, nas gengivas, no céu da boca, na garganta, na superfície e abaixo da língua. Procure por manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas ou feridas.

**Observação:** Se você observar alguma alteração nova em sua boca ou ferida que não cicatrize, mesmo que indolor, procure um dentista ou outro profissional de saúde.

# Prevenção de Quedas

## Recomendações Gerais

- Consulte seu médico ou sua equipe de saúde de referência e informe sobre a presença de desequilíbrios ou quedas nos últimos 12 meses
- Certifique-se de que as escadas e os corredores tenham corrimão dos dois lados
- Use sapatos fechados com solados firmes
- Evite encerar o chão da casa e passar por pisos úmidos
- Evite móveis e objetos espalhados pela casa, como brinquedos de crianças
- Preste atenção e tenha cuidado com animais de estimação soltos pela casa

## Cuidados com Medicamentos

- Evite o uso de medicamentos sem indicação médica
- Em cada consulta, leve a lista de medicamentos que esteja utilizando ou mesmo uma sacola contendo essas medicações (incluindo as compradas sem receita)
- Alguns medicamentos podem aumentar o risco de quedas!

## Cuidados no Ambiente Doméstico

- Evite tapetes soltos
- Mantenha uma luz acesa à noite, caso precise levantar da cama
- Mantenha o telefone em local acessível

## Cuidados Externos

- Espere o ônibus parar completamente antes de subir ou descer
- Utilize sempre a faixa de pedestre ao atravessar a rua

## Equipamentos de Apoio

Se necessário e recomendado por um profissional, utilize bengalas, andadores ou outros instrumentos de apoio. *(Ministério da Saúde, 2024)*

# Algumas datas importantes

## 15 de Junho

### **Dia mundial de conscientização da violência contra a pessoa idosa**

Neste dia, lembramos da importância de combater a violência contra as pessoas idosas. A data foi instituída em 2006, pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Rede Internacional de Prevenção à Violência à Pessoa Idosa (INPES).

## 24 de Junho

### **Dia Mundial de Prevenção de Quedas**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou esse dia para chamar a atenção sobre a prevenção de quedas. A data é uma oportunidade para aprender como evitar esses acidentes.

## 26 de Julho

### **Dia dos avós**

Data comemorativa para prestar homenagem aos avós.

## 21 de Setembro

### **Dia de Conscientização sobre a Doença de Alzheimer**

A data foi instituída pela Lei nº 11.736/2008 para conscientizar a população brasileira sobre a importância do cuidado à pessoa portadora da doença.

## 01 de outubro

### **Dia Nacional e Internacional da Pessoa Idosa**

Instituído por meio de Resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) nº 45/106, de 14 de dezembro de 1990, e como "Dia Nacional do Idoso" pela Lei nº 11.433, de 28 de dezembro de 2006.

*(Ministério da Saúde, 2024)*



# Referências

- 1 . BRASIL. Aderir ao Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável (Pró-DH). *GOV.br, Brasília, 18 ago. 2025. Serviços e informações do Brasil, 2024.* Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/programa-viver-envelhecimento-ativo-e-saudavel>. Acesso em: 8 out. 2024.
- 2 . BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.
- 3 . BRASIL. *Lei nº 13.466/17.* Altera os artigos 3º, 15 e 71 da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências, a fim de estabelecer a prioridade especial das pessoas maiores de oitenta anos. Brasília: DOU, 2017.
- 4 . BRASIL. *Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022.* Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Brasília: DOU, 2022.
- 5 . BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília: DOU, 2003.
- 6 . CAMARGO, E. M. de; AÑEZ, C. R. R. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.* Disponível em: [https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia\\_AF\\_OMS.pdf](https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf). Acesso em: 14 out. 2024.
- 7 . INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Características da População e dos Domicílios. Censo Demográfico, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/22827-censo-demografico-2022.html?&t=destaques>. Acesso em: 15 out. 2024.
- 8 . MINISTÉRIO DA SAÚDE – *Caderneta da Pessoa Idosa.* 5. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: [https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_5ed.pdf](https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf). Acesso em: 14 out. 2024.
- 9 . MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Qualidade de vida em cinco passos.* Brasília: BVS, 2017. Disponível em: <https://bvsm.sau.de.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos/>. Acesso em: 14 out. 2024.
- 10 . MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Saúde da Pessoa Idosa.* Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 16 out. 2024.
- 11 . ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Consórcio clínico da OMS sobre envelhecimento saudável 2022:* relatório da reunião do consórcio, 5 e 6 de dezembro de 2022. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2023.
- 12 . SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL. Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. *GOV.br, Brasília, 27 out. 2023.* Assuntos. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10>. Acesso em: 14 out. 2024.
- 13 . SILVA, D. S. M. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 25, n. 5, p. e210204, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/JHbf5DqR-jR4zJW8kHtvkYmS/?lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2024.
- 14 . TAVARES, E. R. *et al.* Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>. Acesso em: 16 out. 2024.

**Pontifícia Universidade Católica de Campinas**

**Escola de Ciências da Vida**

**Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde**

**Professoras:**

Dra. Luciana Bertoldi Nucci (PUC-Campinas)

Dra. Carla Cristina Enes (PUC-Campinas)

**Mestranda:**

Larissa Lopes da Silva (PUC-Campinas)

**Colaboração:**

Mariana Reis Santimaria (Professora responsável pelo Vitalità,  
Centro de Envelhecimento e Longevidade da PUC-Campinas)