

Quarta-Feira, 13 de Maio de 2026

O envelhecimento e a saúde

Nos últimos 12 anos, o Brasil testemunhou um notável aumento de 57,4% no número de idosos, revelando uma transformação significativa em sua estrutura demográfica. Segundo os dados mais recentes do Censo Demográfico, divulgado no fim de 2023, a população com 65 anos ou mais atingiu a marca de 22.169.101, representando 10,9% do total de habitantes do país. Esse aumento expressivo em relação a 2010, quando o contingente era de 14.081.477, evidencia um fenômeno marcante e desafiador: o envelhecimento populacional.

Em 1980, por exemplo, apenas 4% da população brasileira tinha 65 anos ou mais. Contudo, os levantamentos mais recentes revelam uma mudança substancial. Esse cenário representa o maior percentual já registrado nos censos demográficos do país. Paralelamente, a proporção de crianças de até 14 anos diminuiu de 38,2% em 1980 para 19,8% em 2022. Esse fenômeno demográfico é emblemático, indicando uma inversão na pirâmide etária e evidenciando a urgência de adaptação em vários setores, principalmente na saúde.

O aumento expressivo da população idosa impõe desafios consideráveis ao sistema de saúde brasileiro. É imperativo que haja um planejamento estratégico para atender às demandas específicas desse grupo, incluindo doenças crônicas, fragilidades físicas e mentais associadas ao envelhecimento. Além disso, é crucial considerar as possibilidades de cuidado domiciliar, como o home care, que se apresenta como uma alternativa viável e eficiente.

Diante do envelhecimento da população, o modelo de atendimento domiciliar emerge como uma solução promissora. Esse modelo de assistência permite que os idosos recebam cuidados personalizados no conforto de seus lares, promovendo a autonomia e a qualidade de vida. Além disso, o home care pode reduzir a pressão sobre os sistemas hospitalares, proporcionando uma abordagem mais humanizada e centrada no paciente.

Profissionais da saúde, gestores e a sociedade em geral precisam se preparar para os desafios impostos pelo envelhecimento populacional. Investir em formação especializada voltada para a atenção ao idoso e na expansão de serviços como o home care são passos fundamentais. A tecnologia também desempenha um papel crucial, facilitando o monitoramento remoto da saúde dos idosos e melhorando a eficiência dos cuidados.

Outro ponto interessante - e que aumentou durante a pandemia de covid 19, por exemplo, - é a telemedicina. O formato de atendimento por telefone é uma possibilidade interessante para uma população que tem envelhecido e, ao mesmo tempo, entendido e se adaptado cada vez mais à internet.

Independente do formato - o home care ou a telemedicina - é importante reconhecer os desafios e explorar as oportunidades, especialmente no setor de saúde. Enquanto diretora executiva da Help Vida, que está no mercado há quase 30 anos com home care, o que posso dizer é que é possível garantir uma transição suave para uma sociedade envelhecida. O investimento em soluções inovadoras e o desenvolvimento de políticas públicas adequadas são passos essenciais para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional e assegurar um futuro saudável e sustentável para todos.

Mara Nasrala é Diretora Executiva da Help Vida.