

GUIA DA PESSOA IDOSA

Dicas e Direitos



CRÉDITOS

SECRETARIA ESPECIAL DOS DIREITOS HUMANOS

Secretário Especial dos Direitos Humanos

Paulo Vannuchi

Secretário Adjunto

Rogério Sottili

Subsecretário de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos

Perly Cipriano

SECRETARIA DE ESTADO DA CASA CIVIL DO RIO DE JANEIRO

Secretário Estadual da Casa Civil

Régis Velasco Fichtner Pereira

RIOSOLIDARIO - Obra Social do Rio de Janeiro

Presidente de Honra

Adriana Ancelmo Cabral

Diretora Presidente

Daniela Brando Villela Pedras

Diretora Vice-Presidente

Vania Drummond Bonelli

Expediente

Secretaria Especial dos Direitos Humanos

Esplanada dos Ministérios, Bloco T, Edifício Sede, sala 424 - Brasília - DF - CEP: 70064-900

direitoshumanos@sedh.gov.br

www.direitoshumanos.gov.br

Secretaria Estadual da Casa Civil

Palácio Guanabara - Rua Pinheiro Machado, s/nº - Laranjeiras - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 22231-901

Telefones: 21 2334-3774 / 21 2334-3216 - Fax: 21 2334-3215

www.casacivil.rj.gov.br

Elaboração

Ana Paula Carvalho M. Salomão, Claudia Porto de Oliveira e Kleber Ferreira B. A. Barbosa

Projeto Gráfico e Diagramação

Prole Gestão de Imagem

Ilustração

Rodrigo Queiroz

Coordenação Editorial

Cristiane Caruso

Apoio Institucional

RIOSOLIDARIO - Obra Social do Rio de Janeiro

Tiragem

8.500 exemplares

Distribuição Gratuita

2ª edição / 2010

GUIA DA PESSOA IDOSA

Informações úteis para o seu dia a dia.



SECRETARIA
DA CASA CIVIL

Secretaria Especial
dos Direitos Humanos



MENSAGEM

A violência contra a pessoa idosa constitui uma violação dos direitos humanos e requer ações estratégicas do poder público e da sociedade, em geral, a fim de resgatar e garantir a dignidade humana desse segmento.

No Brasil, denúncias de violência contra a pessoa idosa são cada vez mais frequentes. De acordo com dados da VIVA (Vigilância Contínua do Ministério da Saúde), a violência intrafamiliar é o tipo de violência interpessoal mais denunciado por parte da população idosa.

Tendo em vista esse diagnóstico e respondendo a essa situação de violência, em 2004 a Secretaria Especial dos Direitos Humanos construiu, juntamente com ministérios parceiros, com o Conselho Nacional dos Direitos dos Idosos e movimentos sociais representantes de idosos(as), o I Plano de Ação para o Enfrentamento da Violência Contra a Pessoa Idosa que, em 2007, foi revisado e adaptado às necessidades da situação atual com ações programáticas até 2010.

A articulação da Rede Nacional de Proteção e Defesa da Pessoa Idosa é fundamental para a implementação do Plano. Além de articular e potencializar os recursos existentes, a rede mapeia situações graves de violência contra idosos(as); identifica instituições parceiras na implantação de serviços qualificados; e monitora a execução do Plano.

A dignidade da pessoa humana é um dos princípios fundamentais da Constituição Federal. A garantia de uma vida digna e saudável configura o pilar na elaboração e implementação de políticas públicas de direitos humanos.

Perly Cipriano

Subsecretário de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos
Secretaria Especial dos Direitos Humanos
Presidência da República

APRESENTAÇÃO

O aumento da expectativa de vida do brasileiro representa um desafio para o governo e para a sociedade civil: desenvolver políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis e que assegurem os direitos da terceira idade.

De acordo com a síntese dos Indicadores Sociais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, divulgada em 09/10/09, o Rio de Janeiro é o estado do Brasil que tem o maior percentual de pessoas com mais de 60 anos, 14,9% da população.

Nesse contexto, é fundamental unir esforços para que a população idosa do Estado do Rio de Janeiro possa viver com respeito, dignidade e saúde. Através da informação, podemos contribuir para mudanças de comportamento e aquisição de novos hábitos, pois acreditamos que o envelhecimento ativo é uma conquista possível.

A cartilha – Guia da Pessoa Idosa: Dicas e Direitos – tem por objetivo oferecer recomendações sobre saúde, serviços, benefícios e leis. Reúne um conjunto de orientações a serem utilizadas no dia a dia por você, que tem mais de 60 anos, e seus familiares.

Adriana Ancelmo Cabral

Primeira-dama do Estado do Rio de Janeiro
Presidente de Honra do RIOSOLIDARIO - Obra Social do Rio de Janeiro

SUMÁRIO

1. Introdução	7
2. Direitos da pessoa idosa	8
Legislação: políticas específicas	9
Direitos garantidos	11
Combatendo a violência contra o idoso	14
Principais órgãos de defesa dos direitos do idoso	16
3. Saúde	17
Envelhecer com saúde é possível	18
Dicas para um envelhecimento saudável	19
Quando a prevenção é o melhor remédio	21
Alimentação	23
Cultura e lazer	25
Atividades físicas	26
Prevenção de acidentes	29
4. Modalidades de atendimento ao idoso	33
Centro-Dia	34
Centro de Convivência	34
Casa-Lar	34
Família Acolhedora	34
Atendimento Domiciliar	35
Atendimento em Grupos de Convivência	35
Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)	35
República	35
Atendimento Integral Institucional	35
Direitos do Idoso	36
5. Telefones úteis	38
6. Idoso: o protagonista de muitas histórias	40

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um dos maiores desafios da humanidade. Em todo o mundo e, especialmente, nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas acima de 60 anos de idade a se manterem saudáveis e ativas são um assunto da ordem do dia.

A ideia do envelhecimento ativo vem se difundindo e está baseada no reconhecimento dos direitos da pessoa idosa e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização. Com isso, o planejamento de ações voltadas aos idosos deixa de ter um enfoque restrito às necessidades, que apenas considera o idoso como indivíduo passivo, para adotar uma abordagem mais ampla, sustentada nos direitos, na igualdade de oportunidades e no exercício da cidadania.

Por isso, estamos contribuindo para a busca de caminhos e para a consolidação dessa nova forma de ver e de lidar com o envelhecimento. É a primeira publicação organizada pelo Centro Integrado de Atenção e Prevenção à Violência Contra a Pessoa Idosa (CIAPI), resultado da parceria entre a Secretaria de Estado da Casa Civil do Rio de Janeiro, a Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República e o RIOSOLIDARIO – Obra Social do Rio de Janeiro.

Nas páginas seguintes estão reunidos esclarecimentos importantes sobre direitos da pessoa idosa; serviços de proteção; modalidades de atendimento; orientações práticas sobre saúde e bem-estar; e informações úteis para o dia a dia de idosos, seus parentes e profissionais que atuam com a terceira idade.

É fundamental, para ter qualidade de vida, que o idoso mantenha o corpo, a mente e o espírito saudáveis e em equilíbrio.

“É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.”

(Estatuto do Idoso - Título I, art. 3º.)



Estatuto do Idoso

Instituído pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, regula os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e, em conjunto com as leis citadas anteriormente, define as diretrizes básicas que fundamentam e norteiam as ações de proteção e de promoção da qualidade de vida para a pessoa idosa.

LEGISLAÇÃO: POLÍTICAS ESPECÍFICAS

Políticas de inclusão, para pessoas idosas, tornam-se cada vez mais urgentes em todo o mundo, frente ao acelerado processo de envelhecimento da população. No Brasil, segundo dados de 2005 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há mais de 18 milhões de idosos, correspondendo a cerca de 10% da população brasileira.

Esse fenômeno altera significativamente o perfil das políticas sociais, exigindo a implementação de leis, serviços, benefícios, programas e projetos voltados para a promoção e garantia dos direitos da pessoa idosa. Sendo assim, torna-se fundamental a divulgação de informações sobre os direitos do idoso, contribuindo para o enfrentamento da exclusão social e de todas as formas de violência.

O cidadão idoso precisa ser reconhecido como um sujeito de direitos. Conheça algumas das conquistas já alcançadas:

Constituição Federal de 1988

O Estado reconhece seu dever na proteção ao idoso a partir da promulgação da Constituição de 1988, quando estabelece a responsabilidade do governo, da sociedade civil e da família de proteger, assistir e amparar a pessoa idosa.

Política Nacional do Idoso – PNI

Instituída pela Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, e regulamentada pelo Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996, essa legislação tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso (maior de 60 anos).

Princípios da Política Nacional do Idoso:

- A família, a sociedade e o estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos de cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e direito à vida;
- O processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos;
- O idoso não pode sofrer discriminação de qualquer natureza;
- Na aplicação da lei, as diferenças econômicas, sociais, regionais e, particularmente, as contradições entre os meios rural e urbano, no Brasil, deverão ser observadas pelos poderes públicos e pela sociedade em geral.

Importante!

- Art. 229 Constituição Federal 1988 - Os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade.
- Art. 230 Constituição Federal 1988 - A família, a sociedade e o estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando a sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.
- Cabe à Secretaria Especial dos Direitos Humanos – SEDH/PR a coordenação da Política Nacional do Idoso – PNI (Decreto nº 6.800 de 19/03/2009).

DIREITOS GARANTIDOS

Assistência Social

A Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), nº 8.742/93, aprovada em 1994, assegura o Benefício de Prestação Continuada (BPC) para que todos os idosos recebam uma renda mensal, mesmo que não tenham contribuído ao longo da vida para a Previdência Social:

- *Benefício de Prestação Continuada – BPC*

É um programa do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), que beneficia os idosos, garantindo-lhes um salário mínimo mensal.

- *Direito ao Benefício de Prestação Continuada – BPC*

Qualquer cidadão brasileiro, acima de 65 anos e impossibilitado de prover seu próprio sustento ou tê-lo provido por sua família, tem direito ao benefício. É preciso comprovar que a renda familiar *per capita* seja inferior a 25% do salário mínimo. O benefício também contempla portadores de necessidades especiais e pode ser requerido nas agências ou unidades avançadas do INSS.

Saúde

O idoso tem direito ao atendimento preferencial, no Sistema Único de Saúde (SUS). Em casos de internação, tem direito a acompanhante. Também deve receber os medicamentos gratuitamente, sobretudo os de uso continuado (para doenças como hipertensão, diabetes etc.), assim como próteses e órteses. Para quem tem plano de saúde, o Estatuto do Idoso proíbe que as empresas reajustem as mensalidades de quem tem mais de 60 anos de idade.

Habitação

É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.

Trabalho

A fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados e a discriminação por idade é proibida, sendo passível de punição quem o fizer.



Cultura, Esporte e Lazer

Em atividades de cultura, esporte e lazer, todo idoso tem direito a 50% de desconto.



Transporte Coletivo

Os maiores de 65 anos têm direito ao transporte coletivo público gratuito. O Estatuto do Idoso assegura que basta o idoso apresentar a Carteira de Identidade ou qualquer documento pessoal, provando sua idade. No caso das pessoas que estão na faixa etária entre 60 e 65 anos, ficará a critério da legislação local o exercício da gratuidade. É importante destacar:

- Nos veículos de transporte coletivo de âmbito municipal, é obrigatória a reserva de 10% dos assentos para os idosos com aviso legível;
- Em veículos de transporte coletivo no âmbito interestadual, é obrigatória a reserva de duas vagas gratuitas, em cada veículo, para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Quando o número de idosos exceder o previsto, eles devem ter 50% de desconto no valor da passagem.

COMBATENDO A VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO

Entre as várias formas de violência praticadas contra a população idosa estão a violência física, os maus-tratos psicológicos, a violência sexual, a negligência, o abandono e o abuso financeiro.

De acordo com estatísticas, grande parte dos casos ocorre dentro do núcleo familiar. Os abusos cometidos por parentes vão desde maus-tratos físicos e psicológicos até – o que é muito frequente – a apropriação de rendas e bens dos idosos, que temem denunciar, por se sentirem fragilizados.

Para combater estes abusos, o Centro Integrado de Atenção e Prevenção à Violência Contra a Pessoa Idosa (CIAPI) oferece um serviço de ouvidoria que recebe denúncias pelo número 0800 282 5625 (ligação gratuita).

Os idosos também são alvos potenciais de estelionatários, que se aproveitam de sua vulnerabilidade física e econômica para aplicar várias modalidades de golpes em agências bancárias, lojas, ruas e transportes. Conheça alguns destes golpes mais frequentes:

Conto da Aposentadoria

O golpista demonstra ter muitos conhecimentos sobre assuntos previdenciários e se oferece para conseguir aposentadoria para a vítima, mesmo que ela não tenha contribuído ao longo da vida. O estelionatário cobra um valor antecipado pelo suposto serviço e desaparece com o dinheiro.

Golpe do Recadastramento Bancário

O estelionatário liga para o idoso e se diz representante do banco no qual ele possui conta. Afirma estar fazendo um suposto recadastramento bancário e induz a vítima a digitar os números da sua agência, conta e senha.

Golpe do Reajuste Atrasado

Identificando-se como funcionário de algum sindicato ou associação, o golpista diz que a vítima tem direito a receber reajustes atrasados do benefício previdenciário, oferecendo-se para agilizar o processo na Previdência Social. O estelionatário desaparece após receber o dinheiro.

Cuidados em Agências Bancárias

- Evite ir ao banco sozinho. Quando possível, procure ir acompanhado;
- Nunca antecipe pagamentos de qualquer valor a pedido de estranhos;
- Evite auxílio de pessoas desconhecidas. Em caso de dúvida, busque orientação de um funcionário do banco;
- No caixa, sendo necessário digitar a senha, coloque o corpo bem junto ao teclado para evitar que alguém veja o número da combinação. Confira o dinheiro ainda no caixa. Evite fazê-lo fora da agência;
- Não guarde o número da senha junto com o cartão.

PRINCIPAIS ÓRGÃOS DE DEFESA DOS DIREITOS DO IDOSO

Ministério Público:

Tem a missão institucional de zelar pelos direitos de todos os cidadãos.

Conselho Estadual do Idoso:

Instituído como órgão deliberativo, fiscaliza a Política Estadual para a Pessoa Idosa.

Conselho Municipal do Idoso:

Cumprir papel semelhante ao do Conselho Estadual, atuando no âmbito municipal.

Fóruns:

São instâncias de representação formal da sociedade civil organizada que reúnem diversas associações e entidades ligadas à questão do idoso. Têm como objetivo estimular o debate sobre o segmento e propor maior articulação entre os órgãos governamentais e a sociedade civil.

Dica Importante!

Procure saber se já foi instituído o Conselho do Idoso em seu município.



ENVELHECER COM SAÚDE É POSSÍVEL

Aumentar a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis fisicamente, é possível. Mas a saúde é também uma responsabilidade pessoal. Cabe a cada um buscar alimentação, atividades físicas e modo de vida adequados, evitando hábitos e comportamentos que prejudiquem o envelhecimento saudável. Destacam-se alguns aspectos que merecem a sua atenção:

Fumo e Álcool

São graves fatores de risco para hipertensão, diversos tipos de câncer, doenças hepáticas e outras patologias.

Sedentarismo

É um fator que contribui para obesidade, diabetes, dores reumáticas e doenças cardíacas. Para definir a modalidade, frequência e intensidade dos exercícios físicos que sejam mais adequados às possibilidades do idoso, recomenda-se procurar orientação médica.

Postura Inadequada

Doenças osteoarticulares agravam-se na terceira idade, principalmente por vícios de postura adquiridos ao longo da vida.

Uso Indiscriminado de Medicamentos

Tomar remédios sem orientação médica, não respeitar a dose prescrita pelo médico ou interromper a medicação antes do tempo recomendado são fatores de risco para a saúde.

Dentes

A perda dos dentes com o passar do tempo, contrariando o que muitas pessoas pensam, não é normal. É sinal de descaso com a saúde oral. Os dentes podem, com o devido cuidado, permanecer ao longo da vida toda.

DICAS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

- **Movimente-se:** ande em casa, no quintal, no prédio, no seu bairro. Antes de iniciar uma atividade física específica e continuada, faça primeiro uma avaliação médica;



- Use estratégias para não esquecer de tomar a medicação: anote horários e quantidades nas caixas; faça uma lista dos remédios com nome, horário e dosagem e coloque-a em lugares visíveis e seguros;
- Evite pegar peso além dos limites para a idade e fazer esforço repetitivo;
- Evite ficar muito tempo sentado, dormir sentado ou deitado em sofás;
- Procure tomar sol, pois aumenta a quantidade de vitamina D no organismo, necessária para absorção do cálcio, que entra na composição dos ossos. Porém, atenção com o excesso de exposição ao sol, tem que ser antes das 10h ou depois das 16h;
- Mulheres devem fazer exame preventivo anualmente para detectar câncer do colo do útero e outras doenças ginecológicas, realizarem autoexame das mamas mensalmente e uma mamografia anualmente;
- Homens devem fazer exames anualmente para prevenir o câncer de próstata;
- Se você usa prótese, lembre-se de que é fundamental fazer sua higiene com a mesma frequência recomendada para os dentes naturais, pois ela pode se transformar em foco de bactérias;
- Faça consultas médicas e exames periódicos. Eles podem identificar: hipertensão arterial, diabetes, glaucoma, osteoporose, reumatismo, entre outras doenças.

QUANDO A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

Vacinação

O Ministério da Saúde disponibiliza vacinas específicas para a terceira idade. Encontram-se disponíveis nos serviços públicos de Saúde as seguintes vacinas:

- *Antigripal* - Na pessoa idosa, a gripe evolui com mais facilidade para a pneumonia, que pode ser fatal em pessoas com mais de 60 anos. Essa vacina protege contra a gripe causada pelo vírus *influenza*. A dose é aplicada nas campanhas anuais de vacinação.
- *Dupla adulta* - Protege contra difteria e tétano. Procure informação nos Postos de Saúde, pois quem nunca tomou a vacina, ou não sabe quantas doses já recebeu, deve receber três doses, com intervalo de um mês, e um reforço a cada dez anos.
- *Antipneumocócica* - Protege contra a pneumonia causada pela bactéria pneumococo. A dose é única, com reforço após cinco anos.



Atenção!

Procure um Posto de Saúde para fazer sua Carteira de Vacinação e fique atento às campanhas do Ministério da Saúde.

Uso de Preservativo (camisinha)

Na terceira idade, a atividade sexual é diminuída ou modificada, mas não abolida. Por isso, é muito importante o uso de preservativo como medida de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e da AIDS.



Lembre-se!

Sexo não tem idade. Faça sexo seguro, use preservativo (camisinha).



ALIMENTAÇÃO

A alimentação da pessoa idosa segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada à pessoa adulta jovem. A principal diferença na alimentação do idoso ocorre em relação às calorias, que precisam ser controladas, devido à diminuição do metabolismo e à redução da atividade física. Assim, a pessoa idosa deve:

- Moderar o consumo de carboidratos (doces e massas em geral) e de lipídios (gorduras) e a quantidade de sal;
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra e de proteína animal (carne magra, tais como aves sem pele, peixes magros e frescos, leites e iogurtes desnatados e clara de ovo).

Dicas para uma Alimentação Saudável:

- O cálcio é importante para prevenir a osteoporose. Ele é encontrado principalmente no leite e em seus derivados, como queijo, iogurte e coalhada. Também está presente no feijão, soja, vegetais verde-escuros, folhas de beterraba, mostarda e nabo;
- Alimente-se de quatro a seis vezes por dia, estabelecendo horários rotineiros para as refeições. Beba, no mínimo, oito copos de água por dia;
- Mastigue bem os alimentos, pois a digestão será facilitada e aumentará o aproveitamento dos nutrientes.

Fique Atento!

A ingestão de líquido é fundamental para manter uma vida saudável. Preste atenção, pois a pessoa idosa, em geral, sente menos sede do que as pessoas mais jovens. Não se esqueça: beba muita água!

CULTURA E LAZER

O lazer contribui para a socialização do idoso e o aumento da autoestima, prevenindo a depressão e melhorando a qualidade de vida.

Fazem parte das atividades culturais e de lazer a música, a literatura, a pintura, as artes plásticas, as atividades artesanais, o teatro e o cinema. Além de passeios, visita a parentes e amigos, frequência à igreja, participação em cursos, universidades, grupos de terceira idade e realização de atividades físicas.



ATIVIDADES FÍSICAS

A importância da atividade física é grande e traz uma série de benefícios para a saúde. Praticados de maneira regular e respeitando as limitações de cada pessoa, os exercícios físicos previnem doenças, melhoram a imunidade e auxiliam no tratamento de doenças, como pressão alta, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e outras.

Além disso, idosos que praticam atividades físicas apresentam melhora nos movimentos e fortalecimento muscular, o que contribui para a prevenção de quedas e diminuição da perda óssea.

Outros benefícios da atividade física que merecem destaque: melhora do sono, da respiração e da circulação sanguínea; controle da ansiedade e da depressão; sensação de bem-estar e resgate da autoestima.

Atenção!

A escolha da atividade física para a pessoa idosa deverá ser orientada por um médico, que levará em conta o esforço necessário, as condições de saúde, a segurança e a motivação do idoso.



Recomendações para a Prática de Exercícios Físicos e Esportes:

A prática esportiva deve proporcionar satisfação, isto é, deve ser agradável, caso contrário, a tendência é que seja abandonada. Por isso, são necessárias algumas orientações:

- Nunca esqueça de aquecer o corpo antes dos exercícios e de alongar-se antes e depois da atividade;
- Mantenha-se hidratado antes, durante e depois dos exercícios;
- Use roupas e calçados apropriados para a prática esportiva escolhida;
- Não faça atividades físicas em jejum, pois o risco de hipoglicemia é maior;
- Interrompa imediatamente o exercício físico em caso de dor no peito, falta de ar, palpitação, tontura, fadiga, zumbido no ouvido e palidez. Aprenda a escutar o seu corpo.



Dica Importante!

Falta de dinheiro não é obstáculo para deixar de se exercitar, pois caminhar não custa nada e é uma ótima atividade física para a saúde.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Com o objetivo de evitar acidentes, especialmente na terceira idade, diversos hábitos devem ser adquiridos ou modificados. É importante compreender que essas mudanças significam prudência e inteligência, e não indicativos de velhice. Conscientizar-se dessa realidade é a primeira forma de prevenção.

Dicas para Evitar Acidentes:

Na Sala e no Quarto:

- Ao acordar, levante aos poucos da cama;
- Para não tropeçar, cuidado com objetos deixados no meio do caminho (ex.: cadeiras, móveis, baldes, fio de telefone etc.) e animais domésticos soltos;
- Cuidado com tapetes soltos, de preferência, evite-os;
- Prefira usar móveis com bordas arredondadas;
- Evite colchão e sofás muito macios;
- Mantenha as portas dos cômodos sem trancas;
- À noite, ao deitar, coloque um copo plástico com água para beber próximo à cama;
- Mantenha os locais de circulação bem iluminados. Deixe uma luz acesa, caso seja necessário levantar-se à noite para ir ao banheiro;
- Evite excesso de móveis num mesmo cômodo;
- Use sofás e cadeiras com braços para auxiliar os movimentos de sentar e levantar;
- Evite pisos escorregadios (molhados, encerados e outros);
- Evite bancos e cadeiras para alcançar algo que esteja no alto. Se for necessário e sentindo-se seguro, use escadas com faixas antiderrapantes. Se precisar, peça auxílio;
- Cuidado com a altura da cama e das poltronas. Ao sentar, deve ser possível colocar os pés no chão.



No Banheiro:

- Cuidado com pisos molhados. Use tapetes de borracha ou faixas antiderrapantes;
- Tome banho sentado em uma cadeira, se isso deixá-lo mais seguro;
- Coloque barra de apoio próximo ao vaso sanitário e no local de banho (box).



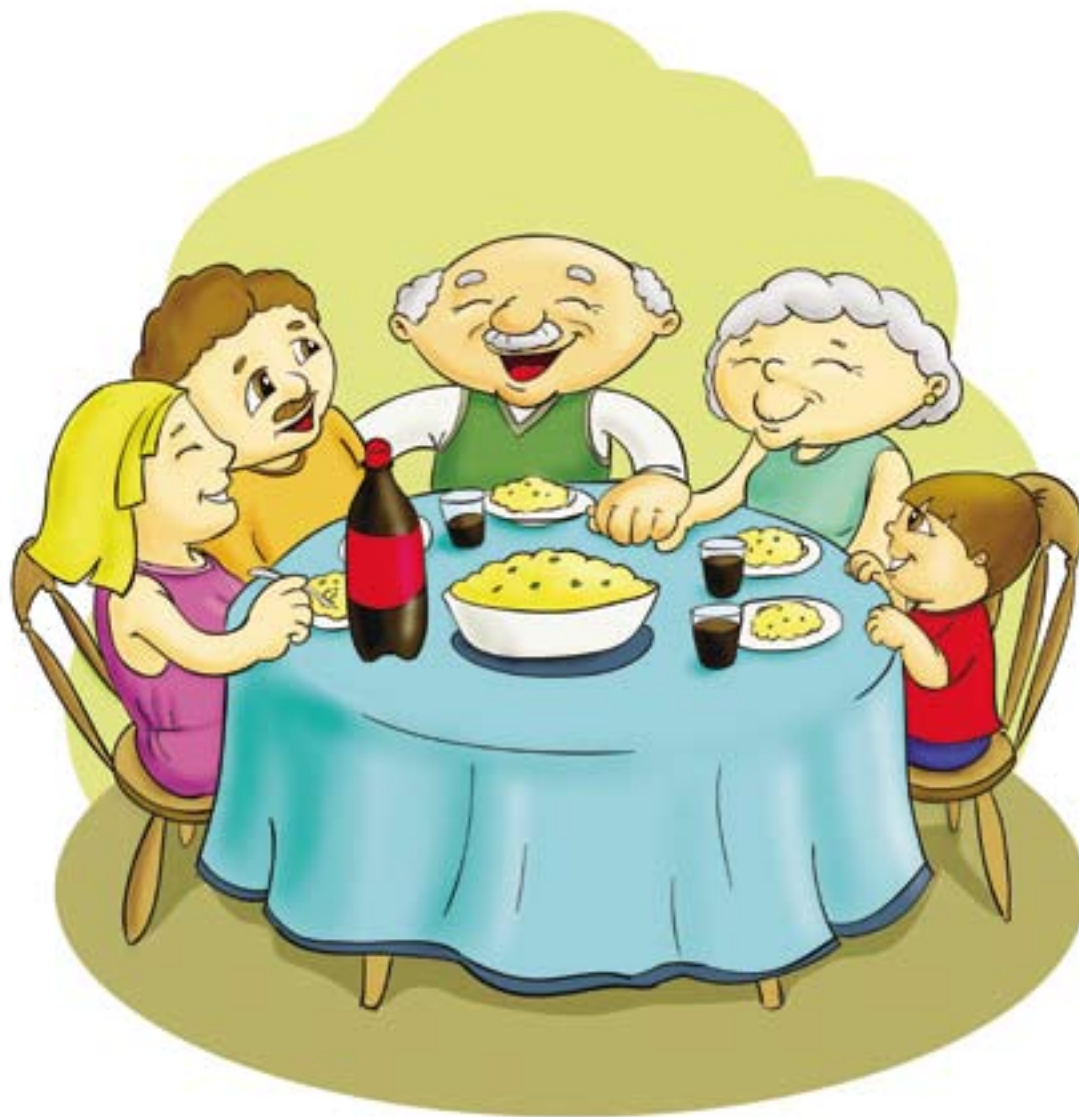
Na Rua:

- Ao sair para as compras, use sacolas pequenas;
- Adquirir o hábito de andar com sapato e/ou sandália de salto baixo com solado de borracha e proteção traseira. Quando necessário, faça uso de apoio (bengala, muleta ou andador);
- Suba e desça do ônibus somente quando estiver parado;
- Caminhe somente pela calçada e atravesse somente na faixa de pedestre;
- Atravesse no sinal luminoso somente após os carros pararem. Olhe nas duas direções, tomando cuidado com os veículos de pequeno porte (bicicletas, motos e outros);
- Evite andar nos locais próximos a obras e lugares pouco iluminados;
- Procure não ostentar relógios ou joias em via pública;
- Evite levar muito dinheiro na bolsa, deixando à mão o suficiente para pequenas despesas.

Na Vida Diária:

- Deixe os objetos de uso frequente em locais de fácil alcance para evitar abaixar, levantar muito o braço, ficar na ponta dos pés ou subir em cadeiras;
- Ao se vestir, sente-se ou apoie-se num móvel seguro;
- Não ande descalço, de meias ou de chinelos. Dê preferência a sapatos fechados, com salto baixo e largo;
- Pratique atividade física com orientação médica. Os exercícios inadequados podem causar danos à saúde;
- Os problemas auditivos e visuais podem causar quedas, tropeços e atropelamentos. Consulte regularmente o otorrinolaringologista e o oftalmologista;
- Não use remédios sem orientação médica. Eles podem provocar efeitos colaterais como sonolência, tonteira, zumbido, falta de ar e outros.

MODALIDADES DE ATENDIMENTO AO IDOSO



A Portaria nº 2.874, de 30 de agosto de 2000 (SEAS/MPAS), define as modalidades de atendimento à pessoa idosa e estabelece as condições de funcionamento das instituições e dos programas de atenção ao idoso:

Centro-Dia

Espaço destinado à reabilitação de idosos que convivem com seus familiares, mas não dispõem de atendimento no domicílio para a realização das atividades da vida diária. O idoso permanece no Centro-Dia oito horas por dia, período em que lhe são prestados serviços de saúde, fisioterapia, apoio psicológico, social e atividades ocupacionais e de lazer.

Centro de Convivência

Voltado para idosos e seus parentes, que participam de atividades com duração de, no mínimo, 16 horas semanais. Nesta modalidade, são desenvolvidas ações de atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração entre gerações.

Casa-Lar

É uma alternativa de residência para pequenos grupos de idosos, principalmente os que apresentam algum tipo de dependência. Conta com mobília adequada e pessoa habilitada para ajudar nas necessidades diárias do idoso.

Família Acolhedora

Programa que oferece condições para que o idoso, em situação de abandono ou impossibilitado de conviver com a família, receba abrigo, atenção e cuidados de uma família cadastrada e capacitada para prestar esse atendimento.

Atendimento Domiciliar

Atendimento prestado no domicílio da pessoa idosa com algum nível de dependência, por cuidadores de idosos em, pelo menos, duas visitas semanais.

Atendimento em Grupos de Convivência

Consiste em atividades diversas (recreativas, laborais, artísticas etc.), desenvolvidas com idosos independentes, em espaços físicos disponíveis na comunidade, mediante frequência regular mínima de seis horas semanais.

Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)

São instituições que se enquadram na modalidade de atendimento integral ao idoso em situação de abandono ou impossibilitado de conviver com a família. Podem receber diversas denominações (abrigo, asilo, lar e casa de repouso) e prestam atendimento sob regime de internato, mediante pagamento ou não, durante um período indeterminado.

República

É uma alternativa de residência para os idosos independentes, organizados em grupos. É cofinanciada com recursos dos residentes, provenientes da aposentadoria, do benefício de prestação continuada, da renda mensal vitalícia e de outros benefícios.

Atendimento Integral Institucional

Atendimento 24 horas prestado ao idoso em situação de abandono ou impossibilitado de conviver com a família. É feito por instituições acolhedoras, como abrigos, lares e casas de repouso.

DIREITOS DO IDOSO: CONTRIBUIÇÃO PIONEIRA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

1991 - Lei nº 1.817

Concede desconto nos ingressos para espetáculos realizados nas salas do Estado do Rio de Janeiro aos cidadãos maiores de 65 anos;

1993 - Lei nº 2.200

Cria a Delegacia Especial de Atendimento às Pessoas de Terceira Idade;

1995 - Lei nº 2.440

Torna prioritário o embarque e desembarque dos maiores de 65 anos nos transportes coletivos do estado;

1995 - Lei nº 2.454

Obriga os cinemas localizados no Estado do Rio de Janeiro a concederem desconto no ingresso aos cidadãos maiores de 65 anos;

1996 - Lei nº 2.536

Dispõe sobre o Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, e dá outras providências;

1997 - Indicação Legislativa nº 250/97

Mensagem criando, no âmbito do Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro, a Curadoria do Idoso, e dá outras providências;

1997 - Resolução / DPGE nº 80

Cria o Núcleo Especial de Atendimento à Pessoa Idosa – NEAPI;

1997 - Indicação Legislativa nº 251

Solicita o envio de mensagem criando, no âmbito da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, o Núcleo de Assistência ao Idoso, e dá outras providências;

1997 - Lei nº 2.796

Assegura aos cidadãos idosos o ingresso gratuito em museus e casas de cultura de propriedade do Estado do Rio de Janeiro;

1997 - Lei nº 2.795

Autoriza o Poder Executivo do Estado do Rio de Janeiro a criar o Programa de Vacinação para a Terceira Idade;

1998 - Lei nº 2.988

Dá preferência de tramitação aos procedimentos judiciais em que figure como parte pessoa física com idade igual ou superior a 65 (sessenta e cinco) anos;

1999 - Lei nº 3.339

Dispõe sobre a regulamentação do Artigo 245 da Constituição do Estado do Rio de Janeiro, assegurando a gratuidade dos transportes coletivos urbanos intermunicipais aos maiores de 65 anos e estabelece o passe livre às pessoas com deficiência e a alunos da Rede Pública Municipal, Estadual e Federal;

2001 - Lei nº 3.542

Concede descontos na aquisição de medicamentos nas farmácias instaladas no Estado do Rio de Janeiro;

2001 - Emenda Constitucional nº 21

Dá preferência aos maiores de 65 anos de idade no pagamento de precatórios de natureza alimentícia à Assembléia Legislativa do Rio de Janeiro;

2001 - Lei nº 3.686

Isenta os aposentados, pensionistas e portadores de deficiência física, proprietários ou locatários de imóveis, do pagamento da Taxa de Incêndio.

TELEFONES ÚTEIS:

Alô Idoso da Assembléia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (ALERJ):	0800 0239 191
Ambulância:	192
Associação de Aposentados e Pensionistas do Estado do Rio de Janeiro:	(21) 2524-0407 (21) 2544-3396
Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer:	(21) 2223-0440
Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia:	(21) 2285-8115
Audiometria Gratuita:	(21) 2285-7597
Centro Integrado de Atenção e Prevenção à Violência Contra a Pessoa Idosa:	0800 282 5625
Centro Voluntário a Idosos do Hospital Antônio Pedro:	(21) 2620-2828
Comissão Permanente do Idoso:	0800 282 2899 (21) 3814-2121
Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa:	(21) 2532-6359 (21) 2333-0190
Corpo de Bombeiros:	193
Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro:	0800 285 2279
Defesa Civil:	199

Delegacia Especial de Atendimento à Pessoa da Terceira Idade:	(21) 2235-3097 (21) 2235-3140 (21) 2548-7769
Denúncia Ônibus / Ouvidoria DETRO:	(21) 2332-9535 (21) 2332-9538
Disque-Denúncia:	(21) 2253-1177
Disque-Saúde:	0800 611 997
Forum Permanente da Política Nacional e Estadual do Idoso do Rio de Janeiro:	(21) 2210-1050
Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação (IBMR):	(21) 2553-6399 (21) 2559-8648
Ministério Público:	(21) 2550-9050 (21) 2550-9015
Núcleo Especial de Atendimento à Pessoa Idosa:	(21) 2332-6342 (21) 2332-6343
Polícia Militar:	190
Previdência Social:	135
RioCard:	4003-3737
Secretaria Especial de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida:	(21) 2503-2402 (21) 2503-2892
Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) da UERJ:	(21) 2587-7236 (21) 2587-7121
Vigilância Sanitária:	(21) 2503-2280

IDOSO: O PROTAGONISTA DE MUITAS HISTÓRIAS

Esta mensagem é dedicada a você, idoso: exerça sua cidadania, buscando a garantia dos seus direitos e a melhora da sua qualidade de vida.

Participe da Associação de Moradores, da Associação de Aposentados e Pensionistas, do Conselho Estadual e dos conselhos municipais de defesa dos direitos da pessoa idosa, dos grupos de convivência do seu município. Estes movimentos influenciam diretamente na elaboração de políticas públicas voltadas à pessoa idosa.

Para pensar na velhice e propor ações concretas, que melhorem as condições de vida dos idosos, é preciso criatividade e seriedade. O tempo e o espaço precisam ser reinventados, porque a terceira idade já é uma realidade, não mais uma possibilidade.

Tenha sempre em mente que as conquistas alcançadas com a Política Nacional do Idoso e com o Estatuto do Idoso só foram possíveis pela mobilização das pessoas da terceira idade. Sendo assim, continue o caminho da participação para que novas conquistas possam se concretizar.

Lembre-se: o protagonista desta história (e de tantas outras...) é você!



**Centro Integrado de Atenção
e Prevenção à Violência
Contra a Pessoa Idosa**

Ouvidoria: 0800 282 5625
centroidoso@riosolidario.org
www.riosolidario.org



Obra Social do Rio de Janeiro



SOMANDO FORÇAS

SECRETARIA
DA CASA CIVIL

Secretaria Especial
dos Direitos Humanos

