

# Cartilha da Pessoa Idosa



CARTILHA  
CASEMBRAPA

OOOOO

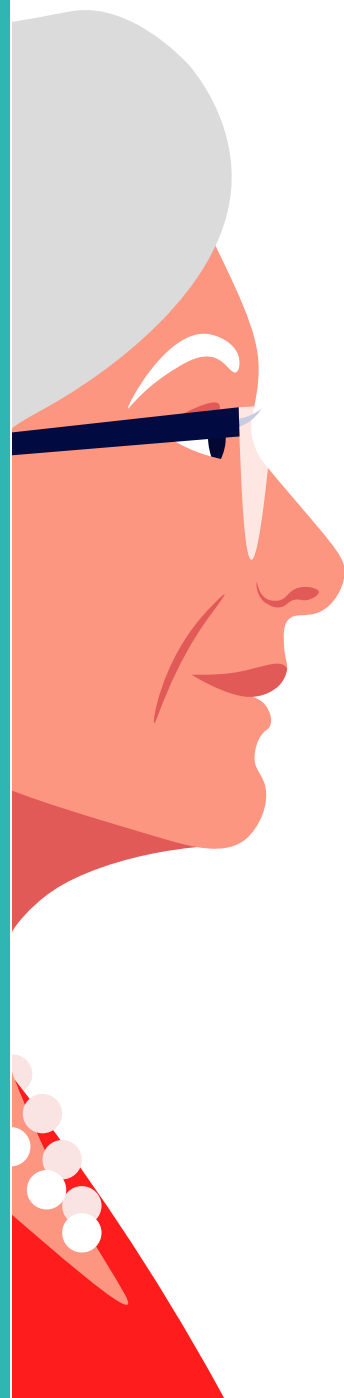
# Apresentação

No Brasil, é considerado pessoa idosa o indivíduo com idade igual ou maior de 60 (sessenta) anos, esta definição é estabelecida pelo Estatuto da Pessoa Idosa.

Baseado no Estatuto e estudos, foi elaborada uma cartilha que tem por finalidade oferecer conhecimento sobre leis e orientações sobre procedimentos e benefícios. Nela você vai encontrar dicas e informações importantes e relevantes sobre saúde, educação, lazer, esporte, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito, entre outros. Também indica locais de atendimento, bem como casos de violação de direitos.

A leitura é indispensável, pois é preciso conhecer seus direitos para poder reivindicá-los. Conhecer as leis é de suma importância, pois ajuda na fiscalização e no cumprimento de seus direitos e deveres. Vivemos todos um processo de envelhecimento e precisamos tomar consciência, chamando a atenção não só do público mais velho, mas de outras gerações para o amplo exercício da cidadania.

***Envelhecer com saúde e com qualidade de vida é um direito de todas as pessoas e, é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis de vida e que devemos manter.***



## Não tenha receio, você não está só!

### Leis que garantem os direitos à pessoa idosa:

- Constituição Federal garante os direitos fundamentais da pessoa idosa, em seu artigo 230, §§ 1º e 2º;
- Lei Orgânica da Assistência Social – Lei nº 8.742, de 07.12.1993;
- Política Nacional da Pessoa Idosa – Lei nº 8.842, de 04.01.1994;
- Lei Federal do Atendimento Prioritário – Lei nº 10.048, de 08.11.2000, regulamentada pelo Decreto Federal No. 5.296, de 02.12.2004;
- Lei Federal da Acessibilidade – Lei nº 10.098, de 19.12.2000, regulamentada pelo Decreto Federal nº 5.296, de 02.12.2004;
- Estatuto da Pessoa Idosa – Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003;
- Lei Brasileira de Inclusão – Lei nº 13.146, de 06.07.2015.

O Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 10.741, é um marco para os direitos das pessoas idosas. A partir do estatuto, atos como negligência, falta de respeito, discriminação, violência de diferentes tipos (inclusive a financeira), atos de crueldade e opressão contra a pessoa idosa foram criminalizados, e hoje são sujeitos a penalidades. São vários os desafios, os mais destacados são o jurídico e o social.

**Jurídico** – assegurar os direitos da pessoa idosa, criando mecanismos por intermédio de leis e políticas públicas que promovam a sua dignidade, possibilitando o acesso aos direitos fundamentais previstos na Constituição Federal.

**Social** – tem a responsabilidade de garantir o direito à habitação, saúde, trabalho, lazer, previdência, transporte, educação e cultura, entre outros.

Lembrando que a família, a comunidade, o Estado, a sociedade e, também, a própria pessoa idosa, são responsáveis por garantir uma vida digna com qualidade e bem-estar, participar ativamente da vida como um cidadão com direitos e obrigações.

- A família deve acolher a pessoa idosa em seu meio, de modo a possibilitar uma vida digna, com respeito, amor e afeto, envelhecer com qualidade de vida, independentemente de estar passando por um processo de envelhecimento bem-sucedido ou patológico.
- A comunidade deve integrar e buscar os direitos da pessoa idosa, assegurar sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.
- A sociedade não pode discriminar a pessoa idosa, ela tem a obrigação de incluí-la nas suas atividades como uma pessoa útil;
- O Estado tem o dever de garantir políticas públicas para o atendimento pleno da pessoa idosa; esta deve conhecer seus direitos e exigí-los sempre que violados;
- A pessoa idosa tem incumbência de desenvolver hábitos mais saudáveis, estímulo da mente, rotina de saúde, atividade física, consultas regulares, medicamentos de forma sábia, apoio social, boa alimentação etc. Esses fatores são essenciais para uma qualidade de vida na terceira idade.

## Quais são os direitos da pessoa idosa?

De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) tem o objetivo de garantir os direitos à pessoa idosa, com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta lei, assegurando-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

O Estatuto da Pessoa Idosa se destaca por garantir os direitos fundamentais, são eles:

- I – Direito à vida
- II – Liberdade, Respeito e à Dignidade
- III – Alimentos
- IV – Saúde
- V – Educação, Cultura, Esporte E lazer
- VI – Exercício da atividade profissional e aposentar-se com dignidade
- VII – Moradia digna
- VIII – Transporte
- IX – Política de atendimento por ações governamentais e não governamentais
- X – Atendimento preferencial
- XI – Acesso à justiça

## Direito à Vida

Art. 8. O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente.

Art. 9. É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

***Este direito deverá ser protegido pela lei. O direito à vida também é um direito à saúde, à alimentação, à educação, e todas as formas que garantam a dignidade da pessoa humana. Consequentemente, o Estado deve assegurar tais garantias a todas as pessoas.***

## Direito à Liberdade, ao Respeito e à Dignidade

Art. 10. É obrigação do Estado e da sociedade, assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.

§ 1o O direito à liberdade compreende, entre outros, os seguintes aspectos:

- I – faculdade de ir, vir e estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais;
- II – opinião e expressão;
- III – crença e culto religioso;
- IV – prática de esportes e de diversões;
- V – participação na vida familiar e comunitária;
- VI – participação na vida política, na forma da lei;
- VII – faculdade de buscar refúgio, auxílio e orientação.

§ 2. O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, de valores, ideias e crenças, dos espaços e dos objetos pessoais.

§ 3. É dever de todos zelar pela dignidade da pessoa idosa, colocando-a a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

*Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, o que implica o direito de não ser inquietado pelas suas opiniões e o de procurar, receber e difundir, sem consideração de fronteiras, informações e ideias por qualquer meio de expressão. O respeito permite que a sociedade viva em paz, numa convivência saudável, assentada em consideração, solicitude e civilidade. Implica reconhecer em si e nos demais os direitos e as obrigações. Em contrapartida, a falta de respeito gera violência, conflitos, desconforto e confrontos. A dignidade da pessoa humana se refere à garantia das necessidades vitais de cada indivíduo.*

## Direito aos Alimentos

Art.11. Os alimentos serão prestados à pessoa idosa na forma da lei civil.

Art.12. A obrigação alimentar é solidária, podendo a pessoa idosa optar entre os prestadores.

Art.13. As transações relativas a alimentos poderão ser celebradas perante o Promotor de Justiça ou Defensor Público, que as referendará, e passarão a ter efeito de título executivo extrajudicial nos termos da lei processual civil.

Art.14. Se a pessoa idosa ou seus familiares não possuírem condições econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao Poder Público esse provimento, no âmbito da assistência social.

*Para manter uma alimentação equilibrada, capaz de nos fornecer todos os nutrientes para uma vida saudável, é necessário manter a mente e o corpo ativos. Dê preferência aos alimentos naturais, como frutas e vegetais, consuma proteínas, carboidratos, fibras, cálcio, vitaminas e outros minerais. A diversidade de grãos, verduras, legumes e frutas deve fazer parte das refeições do dia a dia.*

## Direito à Saúde

Art. 15. É assegurada a atenção integral à saúde da pessoa idosa, por intermédio do Sistema Único de Saúde – SUS, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente as pessoas idosas.

§ 1. A prevenção e a manutenção da saúde da pessoa idosa serão efetivadas por meio de:

I – cadastramento da população idosa em base territorial;

II – atendimento geriátrico e gerontológico em ambulatórios;

III – unidades geriátricas de referência, com pessoal especializado nas áreas de geriatria e gerontologia social;

IV – atendimento domiciliar, incluindo a internação, para a população que dele necessitar e esteja impossibilitada de se locomover, inclusive para pessoas idosas abrigados e acolhidos por instituições públicas, filantrópicas ou sem fins lucrativos e eventualmente conveniadas com o Poder Público, nos meios urbano e rural;

V – reabilitação orientada pela geriatria e gerontologia, para redução das sequelas decorrentes do agravo da saúde.

§ 2. Incumbe ao Poder Público fornecer às pessoas idosas, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como próteses, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação.

§ 3. É vedada a discriminação da pessoa idosa nos planos de saúde pela cobrança de valores diferenciados em razão da idade.

§ 4. As pessoas idosas com deficiência ou com limitação incapacitante terão atendimento especializado, nos termos da lei.

§ 5. É vedado exigir o comparecimento da pessoa idosa enfermo perante os órgãos públicos, hipótese na qual será admitido o seguinte procedimento: (Incluído pela Lei nº 12.896, de 2013)

I - quando de interesse do poder público, o agente promoverá o contato necessário com a pessoa idosa em sua residência; ou (Incluído pela Lei nº 12.896, de 2013)

II - quando de interesse da própria pessoa idosa, este se fará representar por procurador legalmente constituído. (Incluído pela Lei nº 12.896, de 2013)

§ 6. É assegurado à pessoa idosa enferma.



O atendimento domiciliar pela perícia médica do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), pelo serviço público de saúde ou pelo serviço privado de saúde, contratado ou conveniado, que integre o SUS, para expedição do laudo de saúde necessário ao exercício de seus direitos sociais e de isenção tributária. (Incluído pela Lei nº 12.896, de 2013)

§ 7º Em todo atendimento de saúde, os maiores de 80 (oitenta) anos terão preferência especial sobre as demais pessoas idosas, exceto em caso de emergência. (Incluído pela Lei nº 13.466, de 2017).

Art. 16. À pessoa idosa internada ou em observação é assegurado o direito a acompanhante, devendo o órgão de saúde proporcionar as condições adequadas para a sua permanência em tempo integral, segundo o critério médico. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022).

Parágrafo único. Caberá ao profissional de saúde responsável pelo tratamento conceder autorização para o acompanhamento da pessoa idosa ou, no caso de impossibilidade, justificá-la por escrito.

Art. 17. À pessoa idosa que esteja no domínio de suas faculdades mentais é assegurado o direito de optar pelo tratamento de saúde que lhe for reputado mais favorável. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

Parágrafo único. Não estando a pessoa idosa em condições de proceder à opção, esta será feita:

I – pelo curador, quando a pessoa idosa for interdito;

II – pelos familiares, quando a pessoa idosa não tiver curador ou este não puder ser contatado em tempo hábil;

III – pelo médico, quando ocorrer iminente risco de vida e não houver tempo hábil para consulta a curador ou familiar;

IV – pelo próprio médico, quando não houver curador ou familiar conhecido, caso em que deverá comunicar o fato ao Ministério Público.

Art. 18. As instituições de saúde devem atender aos critérios mínimos para o atendimento às necessidades da pessoa idosa, promovendo o treinamento e a capacitação dos profissionais, assim como orientação a cuidadores familiares e grupos de autoajuda.

*Para envelhecer com saúde é necessário ser ativo, comer bem, fazer exercício (caminhada, hidroginástica, dança, natação etc.). Estudos mostram que as pessoas que se exercitam não apenas vivem mais, mas vivem melhor. Durma o suficiente, cultive relacionamentos, reduza estresse, certifique-se de que a casa é um ambiente seguro, livre de tropeções, para evitar quedas, faça exames anual de visão, odontológicos e de saúde de forma preventiva.*

## **Direito à Educação, Cultura, Esporte e Lazer**

Art. 20. A pessoa idosa tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversão, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21. O Poder Público criará oportunidades de acesso da pessoa idosa à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ela destinados.

§ 1. Os cursos especiais para pessoa idosa incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

§ 2. As pessoas idosas participarão das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências às demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

Art. 22. Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização da pessoa idosa, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria.

Art. 23. A participação das pessoas idosas em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais.

Art. 24. Os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados às pessoas idosas, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.

Art. 25. As instituições de educação superior ofertarão às pessoas idosas, na perspectiva da educação ao longo da vida, cursos e programas de extensão, presenciais ou a distância, constituídos por atividades formais e não formais. (Redação dada pela lei nº 13.535, de 2017)

Parágrafo único. O poder público apoiará a criação de universidade aberta para as pessoas idosas e incentivará a publicação de livros e periódicos, de conteúdo e padrão editorial adequados à pessoa idosa, que facilitem a leitura, considerada a natural redução da capacidade visual. (Incluído pela lei nº 13.535, de 2017)

*A educação contribui, sim, para a autoestima da pessoa idosa, na qual desempenha um papel fundamental e de forte influência no contexto de suas vidas, principalmente na integração da sociedade como meio de uma boa socialização e crescimento pessoal. Estudar ajuda as pessoas idosas a se integrarem mais com a sociedade atual.*

*Ao participar de atividades culturais, as pessoas idosas são capazes de se manter ou se inserir em eventos, aumentando seu repertório de conhecimentos e socialização e locais como clubes, hotéis, ONGs, peças de teatros, exposições, cinemas, igrejas, museus, grupos sociais etc. A pessoa idosa poderá viver novas experiências, fazer novas amizades, conhecer lugares, histórias e pessoas.*

*O principal benefício do esporte na terceira idade é envelhecer biologicamente com saúde e manter a capacidade funcional.*

*Atividades físicas concedem à pessoa idosa mais independência, mantendo sua autonomia para realizar tarefas cotidianas, sem auxílio de outras pessoas por um tempo maior, tais como: Prevenção e Diminuição de Problemas Cardiovasculares e Pulmonares; Auxílio no Controle da Diabetes; Artrite e Doenças Cardíacas; Fortalecimento Muscular; Manutenção da Densidade Óssea; entre outros benefícios.*

*Importante manter o peso em dia - contribuir para o equilíbrio - manter a força, a resistência e o fôlego - promover maior flexibilidade - aumentar os tônus musculares.*

*O lazer contribui para que a pessoa idosa seja incluída em novos contextos sociais, promovendo a aproximação com a comunidade e sociedade, evitando, assim, problemas relacionados à solidão.*

## **Direito à Profissionalização e do Trabalho**

Art. 26. A pessoa idosa tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitadas suas condições físicas, intelectuais e psíquicas.

Art. 27. Na admissão da pessoa idosa em qualquer trabalho ou emprego, é vedada a discriminação e a fixação de limite máximo de idade, inclusive para concursos, ressalvados os casos em que a natureza do cargo o exigir.

Parágrafo único. O primeiro critério de desempate em concurso público será a idade, dando-se preferência ao de idade mais elevada.

Art. 28. O Poder Público criará e estimulará programas de:

I – profissionalização especializada para as pessoas idosas, aproveitando seus potenciais e habilidades para atividades regulares e remuneradas;

II – preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania;

III – estímulo às empresas privadas para admissão de pessoas idosas ao trabalho.

*A contribuição das pessoas idosas que continuam a trabalhar faz-se sentir na produtividade do país, mas não é apenas importante do ponto de vista econômico. Ela faz-se sentir também no que tange à qualidade da vida dessa população, destacando-se o significado do trabalho e do sentir-se ativo para da pessoa idosa (LOCATELLI, 2012).*

*E assim como qualquer outro funcionário, seja qual for a razão do retorno após os 60 anos, é importante saber que os profissionais dessa faixa etária têm muito para realizar e podem contribuir com o crescimento das empresas. Ele deverá cumprir os mesmos passos antes de começar em suas funções efetivamente. Isso ajuda a fazê-lo sentir-se parte da empresa e acolhido por processos e colegas, de forma padronizada.*

## Direito à Previdência Social

Art. 29. Os benefícios de aposentadoria e pensão do Regime Geral da Previdência Social observarão, na sua concessão, critérios de cálculo que preservem o valor real dos salários sobre os quais incidiram contribuição, nos termos da legislação vigente.

Parágrafo único. Os valores dos benefícios em manutenção serão reajustados na mesma data de reajuste do salário-mínimo, pro rata, de acordo com suas respectivas datas de início ou do seu último reajustamento, com base em percentual definido em regulamento, observados os critérios estabelecidos pela Lei no 8.213, de 24 de julho de 1991.

Art. 30. A perda da condição de segurado não será considerada para a concessão da aposentadoria por idade, desde que a pessoa conte com, no mínimo, o tempo de contribuição correspondente ao exigido para efeito de carência na data de requerimento do benefício.

Parágrafo único. O cálculo do valor do benefício previsto no caput observará o disposto no caput e § 2º do art. 3º da Lei no 9.876, de 26 de novembro de 1999, ou, não havendo salários-de-contribuição recolhidos a partir da competência de julho de 1994, o disposto no art. 35 da Lei no 8.213, de 1991.

Art. 31. O pagamento de parcelas relativas a benefícios, efetuado com atraso por responsabilidade da Previdência Social, será atualizado pelo mesmo índice utilizado para os reajustamentos dos benefícios do Regime Geral de Previdência Social, verificado no período compreendido entre o mês que deveria ter sido pago e o mês do efetivo pagamento.

Art. 32. O Dia Mundial do Trabalho, 1o de Maio, é a data-base dos aposentados e pensionistas.

**Obs.:** Para acessar as informações referente ao benefício do INSS por meio do CPF você pode consultar o número de três formas bem simples:

1º- fazendo login do site do Meu INSS;

2º- acessando o aplicativo Meu INSS;

3º- e ligando na Central 135.

O atendimento da Central de Atendimento está disponível de segunda a sábado, no horário de 7h às 22h. Confirme algumas informações cadastrais que são utilizadas para evitar fraudes e proteger seus dados.

*A Previdência Social é um seguro social adquirido por meio de uma contribuição mensal que garante ao segurado uma renda no momento em que ele não puder trabalhar, ou seja, quando ele se aposentar, visa garantir aos indivíduos o exercício e usufruto de direitos fundamentais em condições de igualdade, para que tenham uma vida digna por meio da proteção e garantias dadas pelo estado de direito.*

## Direito à Assistência Social

Art. 33. A assistência social às pessoas idosas será prestada, de forma articulada, conforme os princípios e diretrizes previstos na Lei Orgânica da Assistência Social (Loas), na Política Nacional da Pessoa Idosa, no SUS e nas demais normas pertinentes.

Art. 34. Às pessoas idosas, a partir de 65 (sessenta e cinco) anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário mínimo, nos termos da Loas. (Vide Decreto nº 6.214, de 2007) (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022).

Parágrafo único. O benefício já concedido a qualquer membro da família nos termos do caput não será computado para os fins do cálculo da renda familiar per capita a que se refere a Loas.

Art. 35. Todas as entidades de longa permanência, ou casa-lar, são obrigadas a firmar contrato de prestação de serviços com a pessoa idosa abrigada.

§ 1. No caso de entidades filantrópicas, ou casa-lar, é facultada a cobrança de participação da pessoa idosa no custeio da entidade.

§ 2. O Conselho Municipal da Pessoa Idosa ou o Conselho Municipal da Assistência Social estabelecerá a forma de participação prevista no § 1o, que não poderá exceder a 70% (setenta por cento) de qualquer benefício previdenciário ou de assistência social percebido pela pessoa idosa.

§ 3. Se a pessoa idosa for incapaz, caberá a seu representante legal firmar o contrato a que se refere o caput deste artigo.

Art. 36. O acolhimento da pessoa idosa em situação de risco social, por adulto ou núcleo familiar, caracteriza a dependência econômica, para os efeitos legais.

## Intervenção da assistência social

A pessoa idosa que for vítima de violência física, negligência, abandono, ameaça, maus tratos e discriminações sociais pode contar com dois órgãos públicos de proteção – Cras e Creas. CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) e o CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social).

O CRAS é uma Unidade Pública Estatal de Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Busca prevenir a ocorrência de situações de riscos sociais através do desenvolvimento das capacidades dos atendidos, fortalecendo os vínculos familiares e sociais, aumentando o acesso aos direitos da cidadania.

O CREAS é uma Unidade Pública Estatal, faz parte da Proteção Social Especial do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), oferecendo apoio e orientação especializados a indivíduos e famílias vítimas de violência física, psíquica e sexual, negligência, abandono, ameaça, maus tratos e discriminações sociais.

### Serviços:

- Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF);
- Convivência e Fortalecimento de Vínculos;
- Proteção Social Básica no domicílio para pessoas com deficiência e idosas.
- Proteção e Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos (PAEFI);
- Serviço Especializado em Abordagem Social;
- Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias.
- Serviço Especializado para Pessoas em Situação de Rua.



Art. 33. A assistência social às pessoas idosas será prestada, de forma articulada, conforme os princípios e diretrizes previstos na Lei Orgânica da Assistência Social (Loas), na Política Nacional da Pessoa Idosa, no SUS e nas demais normas pertinentes.

Art. 34. Às pessoas idosas, a partir de 65 (sessenta e cinco) anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário mínimo, nos termos da Loas. (Vide Decreto nº 6.214, de 2007) (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022).

Parágrafo único. O benefício já concedido a qualquer membro da família nos termos do caput não será computado para os fins do cálculo da renda familiar per capita a que se refere a Loas.

Art. 35. Todas as entidades de longa permanência, ou casa-lar, são obrigadas a firmar contrato de prestação de serviços com a pessoa idosa abrigada.

§ 1. No caso de entidades filantrópicas, ou casa-lar, é facultada a cobrança de participação da pessoa idosa no custeio da entidade.

§ 2. O Conselho Municipal da Pessoa Idosa ou o Conselho Municipal da Assistência Social estabelecerá a forma de participação prevista no § 1o, que não poderá exceder a 70% (setenta por cento) de qualquer benefício previdenciário ou de assistência social percebido pela pessoa idosa.

§ 3. Se a pessoa idosa for incapaz, caberá a seu representante legal firmar o contrato a que se refere o caput deste artigo.

Art. 36. O acolhimento da pessoa idosa em situação de risco social, por adulto ou núcleo familiar, caracteriza a dependência econômica, para os efeitos legais.

## Direito à Habitação

Art. 37. A pessoa idosa tem direito à moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhado de seus familiares, quando assim o desejar, ou, ainda, em instituição pública ou privada.

§ 1. A assistência integral na modalidade de entidade de longa permanência será prestada quando verificada inexistência de grupo familiar, casa-lar, abandono ou carência de recursos financeiros próprios ou da família.

§ 2. Toda instituição dedicada ao atendimento pessoa idosa fica obrigada a manter identificação externa visível, sob pena de interdição, além de atender toda a legislação pertinente.

§ 3. As instituições que abrigarem pessoa idosa são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as necessidades deles, bem como Art. 37. A pessoa idosa tem direito à moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhado de seus familiares, quando assim o desejar, ou, ainda, em instituição pública ou privada.

§ 1. A assistência integral na modalidade de entidade de longa permanência será prestada quando verificada inexistência de grupo familiar, casa-lar, abandono ou carência de recursos financeiros próprios ou da família.

§ 2. Toda instituição dedicada ao atendimento pessoa idosa fica obrigada a manter identificação externa visível, sob pena de interdição, além de atender toda a legislação pertinente.

§ 3. As instituições que abrigarem pessoa idosa são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as necessidades deles, bem como provê-los com alimentação regular e higiene indispensáveis às normas sanitárias e com estas condizentes, sob as penas da lei.

Art. 38. Nos programas habitacionais, públicos ou subsidiados com recursos públicos, a pessoa idosa goza de prioridade na aquisição de imóvel para moradia própria, observado o seguinte:

I - reserva de pelo menos 3% (três por cento) das unidades habitacionais residenciais para atendimento às pessoa idosa; (Redação dada pela Lei nº 12.418, de 2011)

II – implantação de equipamentos urbanos comunitários voltados à pessoa idosa;

III – eliminação de barreiras arquitetônicas e urbanísticas, para garantia de acessibilidade à pessoa idosa;

IV – critérios de financiamento compatíveis com os rendimentos de aposentadoria e pensão.

Parágrafo único. As unidades residenciais reservadas para atendimento a pessoas idosas devem situar-se, preferencialmente, no pavimento térreo. (Incluído pela Lei nº 12.419, de 2011).

## Atenção:

Os programas habitacionais visam aquisição de moradias para população de baixa renda. São desenvolvidos pelos Governos Municipais, Estaduais e Federal, e possuem o objetivo de realizar a construção e o financiamento de imóveis para famílias em território nacional com renda limitada.

Para mais informações é necessário procurar na Secretaria de Habitação do município de residência da pessoa. Se não houver Secretaria de Habitação, verificar qual a Secretaria é responsável pelas questões de moradia.

## Direito ao Transporte

Art. 39. Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semiurbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.

§ 1. Para ter acesso à gratuidade, basta que a pessoa idosa apresente qualquer documento pessoal que faça prova de sua idade.

§ 2. Nos veículos de transporte coletivo de que trata este artigo, serão reservados 10% (dez por cento) dos assentos para a pessoa idosa, devidamente identificados com a placa de reservado preferencialmente para a pessoa idosa.

§ 3. No caso das pessoas compreendidas na faixa etária entre 60 (sessenta) e 65 (sessenta e cinco) anos, ficará a critério da legislação local dispor sobre as condições para exercício da gratuidade nos meios de transporte previstos no caput deste artigo.

Art. 40. No sistema de transporte coletivo interestadual observar-se-á, nos termos da legislação específica: (Regulamento) (Vide Decreto nº 5.934, de 2006)

I – a reserva de 2 (duas) vagas gratuitas por veículo para pessoas idosas com renda igual ou inferior a 2 (dois) salários mínimos; (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022);

II – desconto de 50% (cinquenta por cento), no mínimo, no valor das passagens, para as pessoas idosas que excederem as vagas gratuitas, com renda igual ou inferior a 2 (dois) salários mínimos. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022).

Parágrafo único. Caberá aos órgãos competentes definir os mecanismos e os critérios para o exercício dos direitos previstos nos incisos I e II.

Art. 41. É assegurada a reserva, para pessoas idosas, nos termos da lei local, de 5% (cinco por cento) das vagas nos estacionamentos públicos e privados, as quais deverão ser posicionadas de forma a garantir a melhor comodidade à pessoa idosa.

Art. 42. São asseguradas a prioridade e a segurança da pessoa idosa nos procedimentos de embarque e desembarque nos veículos do sistema de transporte coletivo. (Redação dada pela Lei nº 12.899, de 2013)

## Recomendações Úteis

- Mantenha sempre com você, uma agenda, uma caderneta com contatos de pessoas da família, cuidador, responsável, ou de pessoas de confiança. Evite ficar sozinho.
- No Brasil, pessoas idosas caem pelo menos uma vez ao ano e o risco aumenta para pessoas acima de 85 anos. E é dentro de casa que ocorre o maior número de quedas, a principal e mais grave consequência das quedas são as fraturas, por isso devemos tomar alguns cuidados essenciais;
- Coloque o telefone num lugar acessível, para que seja mais fácil pedir ajuda quando for necessário. Se você caiu, procure ajuda, se não houver ninguém próximo, tente pedir ajuda, deixe sempre uma luz ou abajur acessos durante a noite, para facilitar sua locomoção, assim pode evitar quedas.
- Evite tapetes de tecidos, pois ficam mais propícios a escorregões. Coloque tapetes de borracha no banheiro, corredores, no chuveiro, em frente a pia da cozinha e em outras áreas de circulação. Vale lembrar que há regras que devem ser seguidas na hora de construir casas ou apartamentos, elas devem garantir acessibilidade com segurança à pessoa idosa.
- Não tome remédios sem o conhecimento de seu médico, só eles podem receitar e dizer quando parar. Não compre medicamentos em feiras livres, camelôs, internet etc, caso eles provoquem mal-estar, alergias, tontura, ou outros sintomas, procure logo o médico. Não tome remédios vencidos. Não acredite em “receitinhas” milagrosas contra excesso de peso, calvície, falha de memória e problemas sexuais anunciadas por meios de comunicação, internet, propagandas, ou até mesmo aquele amigo que falou que funciona. Economize com genéricos, custam menos e têm a mesma qualidade de medicações conhecidas.

## Fique ligado!

Os postos ou unidades de saúde fornecem remédios gratuitos para doenças comuns como diabetes, hipertensão arterial, a quem tem mais de 60 anos. Vale lembrar que as vacinas também!!

## Fique ligado!

- A pessoa idosa deve manter sua autonomia, fazer suas tarefas como preparar seu alimento, cuidar do corpo, da higiene, ir ao banco, manter suas amizades etc. Alimentar-se bem com uma nutrição adequada, principalmente durante a terceira idade, ajuda a manter a saúde e reduzir o risco de doenças crônicas. Incentive a socialização, considere suas vontades. Isso contribui para a vitalidade nas atividades do dia a dia, para a energia e bom humor, assim como para manter a independência funcional. Consulte o médico regularmente.
- Faça pelo menos três refeições e dois lanches saudáveis diariamente. Não pule as refeições, faça em horários semelhantes todos os dias. Prefira grãos integrais e alimentos em suas formas mais naturais. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Diminua a quantidade de sal, açúcar, e temperos industrializados na comida. Diminua o consumo de alimentos ultraprocessados, O entrosamento social durante as refeições favorece o apetite e o prazer à mesa. Coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Exercite-se, beba água com moderação antes, durante e depois dos exercícios. Use roupas leves, claras e ventiladas, não faça exercícios em jejum, mas também não coma demasiadamente antes. Dance, viaje, vá a festas. Calce sapatos, tênis, sandálias com fecho (apesar de serem abertas, os fechos que se adequam ao pé garantem a segurança da pessoa idosa) confortáveis e macios.
- Faça palavras cruzadas, faça uma lista de compras e guarde-a na bolsa. Tente comprar tudo sem consultar a lista e depois compare para ver se faltou alguma coisa.

- Não deixe seu emocional enferrujar. Participe de jogos que envolvam raciocínio. Estude, leia revistas, livros, receitas, bulas, entre outros.

- Mantenha-se ativo fazendo trabalhos manuais, visitas aos amigos, cursos etc.

- Anote tudo que for importante em um caderno ou agenda, para não esquecer, procure não isolar-se, a solidão pode levar ao desânimo e a depressão. Mantenha sua mente ativa, trabalhe a sua memória, o cérebro é como nossos músculos, se não exercitar ele não se desenvolve.

***Caso esteja a muito tempo sem fazer exercícios,  
procure o médico antes.***

## **Previna-se!**

O cuidado com a sexualidade e o envelhecimento é essencial para que você tenha uma vida segura e saudável. Cuide de sua sexualidade na terceira idade, pois é um tabu e está rodeado de preconceitos. Contudo, a atividade sexual nesta etapa da vida deve ser percebida como natural e saudável para evitar transtornos ao indivíduo.

Dessa forma, falar abertamente sobre o tema e a prevenção sexual possibilita que o envelhecimento seja com conforto e segurança. Mesmo durante a 3ª idade, é importante alertar a população sobre a necessidade do uso da camisinha e outros cuidados preventivos, para que o indivíduo tenha uma vida sexual segura e sem as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Respeite seu parceiro e a você mesmo, doenças sexualmente transmissíveis não escolhem idade! Use Camisinha, sempre!

## **Cuidados essenciais a pacientes acamados ou com limitações físicas**

Paciente acamado é aquele que não tem capacidade de sair do seu leito, necessitando de atenção à saúde, higiene, locomoção, alimentação etc. Na maioria das vezes em consequência de sequelas neurológicas, ortopédicas, pulmonares, circulatórias, cardiovasculares, podendo ser temporária ou definitiva, seja por doenças ou acidentes, causando dependência.

Além de dedicação, também requer cuidados importantes por parte da família, cuidadores, ou da equipe que o atende, tais como:

- Agendar e acompanhar consultas, exames e procedimentos.
- Administrar medicações nos horários corretos.
- Realizar cuidados de higiene corporal, bucal e prótese dentária.
- Estimular na alimentação.
- Auxiliar na locomoção.
- Manter os lençóis sempre limpos e esticados.
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, para evitar escaras

Quando houver dispositivos:

- Cuidar da aspiração e limpeza de traqueostomia
- Trocar bolsa de colostomia
- Trocar sonda para alimentação
- Trocar sonda vesical (para urinar), entre outras atribuições

Fique atento: A cada duas horas mudar a posição dos pacientes acamados ou com dificuldade de movimentos, a fim de aliviar os pontos de pressão da pele nas áreas de maior risco. Pessoas em cadeiras de rodas, que permanecem sentadas durante muito tempo, devem mudar de posição com mais frequência, a cada dez ou quinze minutos. Caso perceber que já existem escaras formadas que não melhoram ou que estejam se expandindo, peça orientações à equipe de saúde.



**IMPORTANTE:** Se a pessoa idosa ainda for consciente, é essencial ter uma rotina e fazer um planejamento de todas as atividades a fim de valorizar sua autonomia.

Com esses cuidados é possível perceber manifestações clínicas que devem ser repassadas aos profissionais de saúde que, por sua vez, indicará a conduta apropriada.

***Nunca tente fazer um procedimento sem orientação médica!***

**Os casos de suspeita ou confirmação de violência praticada contra pessoas idosas, deverão ser comunicados :**

- Autoridade policial (190)
- Promotor de Justiça
- Conselho Municipal da Pessoa Idosa
- Conselho Estadual da Pessoa Idosa
- Conselho Nacional da Pessoa Idosa
- Ordem dos Advogados do Brasil

**O que fazer?**

Denuncie em casos de maus tratos. Disque: 100. As ligações podem ser feitas de todo o Brasil por meio de discagem direta e gratuita, de qualquer terminal telefônico fixo ou móvel.

Os idosos são pessoas que já passaram por diversas situações e experiências durante a vida, portanto, seja compreensível! Cada pessoa tem seu tempo!

A pessoa idosa merece atenção, respeito, cuidados e amor. Caso um dia eles não puderem se equilibrar ou andar direito, segure-os pelas mãos e braços e os

acompanhe bem devagar, lembremos que foram eles que nos ensinaram a arte da vida, nos ensinaram a andar, comer, a nos vestir e, principalmente, nos ensinaram valores essenciais para nos tornarmos cidadãos de responsabilidades.

Quando eles começarem a ficar mais esquecidos e demorarem a responder, não se chateie com eles, é um processo natural do envelhecimento.

Respeite a fila preferencial, não finja que está dormindo no transporte público para não ceder o assento para a pessoa idosa, lembre-se, você também vai envelhecer!

**A autonomia é uma vertente central do envelhecimento saudável, e promover a autonomia das pessoas idosas, o direito à sua autodeterminação, mantendo a sua dignidade, integridade e liberdade de escolha é fundamental para a promoção da sua qualidade de vida (BRASIL, 2006).**

## **Respeito não tem idade!!**

Essa Cartilha é exclusivamente educativa e informativa e em hipótese nenhuma deve substituir as orientações médicas. Em caso de dúvida consulte seu médico.



Caixa de Assistência dos Empregados da Empresa  
Brasileira de Pesquisa e Agropecuária

# Cartilha da Pessoa Idosa