



GUIA DO IDOSO

VEREADOR
SANSÃO PEREIRA

Direitos e benefícios para os Idosos Paulistanos.



INTRODUÇÃO

Os idosos constituem o grupo populacional que mais cresce no Brasil e no mundo e em São Paulo não é diferente.

A cidade hoje está em 23º lugar no ranking dos 5.570 municípios brasileiros com maior população idosa, com 14% de sua população constituída de pessoas com mais de 60 anos.

Só com esses dados já é possível imaginar o quanto necessitamos de sabedoria e sensibilidade para adotarmos políticas de proteção social para este grupo especial de pessoas que trabalharam a vida toda para construir uma sociedade melhor.

Há 18 anos, o Estatuto do Idoso (Lei Federal nº 10.741, de 01/10/2003), foi criado para garantir os direitos dos idosos pelo Estado, que inclui o respeito, a atenção e a dignidade a eles devidos por todos os cidadãos, afim de que possamos viver numa sociedade mais humanizada e inclusiva.

Já na antiga cultura hebraica haviam recomendações sobre o respeito aos idosos:

“Diante dos idosos te levantarás e mostrarás deferência aos mais velhos...”
(Levíticos 19:32)

“...Ouça o seu pai, que o gerou; não despreze sua mãe quando ela envelhecer.”
(Provérbios 23:22)

O envelhecimento populacional exige mudanças rápidas e eficazes nos rumos das políticas sociais que incluam as demandas e as necessidades das pessoas idosas no atual contexto, com projeções também para o futuro.

Nesta publicação procuramos levar a todos uma melhor compreensão sobre o alcance do Estatuto do Idoso e seus reflexos no cotidiano.

Nossa expectativa é que a divulgação deste conhecimento venha enriquecer o convívio social, proporcionando uma São Paulo mais gentil e acolhedora, afinal, todos nós chegaremos lá um dia!

Boa leitura!

Vereador Sansão Pereira
Republicanos SP



GUIA DO IDOSO

Direitos e benefícios para os Idosos Paulistanos.

CONTEÚDO

PARTE A – ESTATUTO DO IDOSO SIMPLIFICADO

01	Disposições Preliminares.	Pg. 07	10	Direito à Habitação.	Pg. 14
02	Direito à Vida.	Pg. 08	11	Direito ao Transporte.	Pg. 15
03	Direito à Liberdade, ao Respeito e à Dignidade.	Pg. 09	12	Medidas de Proteção.	Pg. 16
04	Direito aos Alimentos.	Pg. 09	13	Política de Atendimento ao Idoso.	Pg. 16
05	Direito à Saúde.	Pg. 10	14	Acesso à Justiça.	Pg. 21
06	Direito à Educação, ao Esporte e ao Lazer.	Pg. 11	15	Ministério Público.	Pg. 22
07	Direito à Profissionalização e ao Trabalho.	Pg. 12	16	Sobre os Crimes.	Pg. 25
08	Direito à Previdência Social.	Pg. 13	17	Disposições Finais.	Pg. 27
09	Direito à Assistência Social.	Pg. 13			

PARTE B – CUIDADOS ESPECIAIS AOS IDOSOS

01	Casa Segura para a Pessoa Idosa.	Pg. 29	07	Os bens e a Capacidade dos Idosos.	Pg. 50
02	Envelhecimento Saudável.	Pg. 32	08	Rede de Atendimento na Cidade de São Paulo.	Pg. 53
03	Alimentação Saudável.	Pg. 33	09	Grupo Calebe de Voluntários.	Pg. 63
04	Cuidados Especiais em Pandemias.	Pg. 41	10	Dicas sobre Transporte Público.	Pg. 64
05	Golpes Financeiros On-line.	Pg. 43	11	Telefones Úteis.	Pg. 67
06	Situação de Violência contra Idosos.	Pg. 49			

PARTE A – ESTATUTO DO IDOSO SIMPLIFICADO

01. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

QUEM É IDOSO NO BRASIL?

Art. 1º. Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

DO QUE TRATA O ESTATUTO DO IDOSO?

Art. 2º. Proporcionar dignidade para qualquer idoso, garantindo:



- **DIREITOS:** Todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana;
- **PROTEÇÃO:** Integral como ordenada no Estatuto do Idoso;
- **ACESSO:** Oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental;
- **APOIO:** Seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

QUEM DEVE PROTEGER A PESSOA IDOSA?

Art. 3º. É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público proteger e amparar as necessidades comuns da pessoa idosa, priorizando o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, o respeito e à convivência familiar e comunitária.

O QUE DEVE SER ASSEGURADO A PESSOA IDOSA?

- **ATENDIMENTO PREFERENCIAL:** Imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços;
- **POLÍTICAS SOCIAIS:** Preferência na formulação e execução de políticas sociais públicas específicas privilegiadas de recurso público relacionado com sua proteção;
- **PARTICIPAÇÃO, OCUPAÇÃO E CONVÍVIO:** Viabilização de alternativas para o idoso com as demais gerações;
- **ACOLHIMENTO:** Priorização de acolhimento pela própria família ao invés de atendimento asilar, exceto quando careça de condições para própria sobrevivência;
- **APRIMORAÇÃO NOS SERVIÇOS:** Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos;
- **CAMPANHAS EDUCATIVAS:** Estabelecimento de mecanismos que favoreçam divulgação de informações educativas sobre os aspectos biopsicossociais de envelhecimento;
- **ACESSO TOTAL:** Garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social locais;
- **RESTITUIÇÃO DO IR:** Prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda;
- **MAIORES DE 80:** É assegurada prioridade especial para maiores de 80 anos, atendendo suas necessidades preferencialmente em relação aos demais idosos.

A RESPONSABILIDADE DA SOCIEDADE EM PROTEGER A PESSOA IDOSA.

Arts. 4º, 5º, 6º e 7º Toda, negligência, discriminação, violência, crueldade, opressão ou atentado aos direitos da pessoa idosa, seja por ação ou omissão, serão punidos na forma da lei, inclusive as obrigações previstas no Estatuto do Idoso e outras decorrentes dos princípios por ele adotados.

PREVENÇÃO: É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos do idoso:

- **RESPONSABILIZAÇÃO:** A inobservância das normas de prevenção importará em responsabilidade à pessoa física ou jurídica nos termos da lei.
- **DENÚNCIAS:** Todo cidadão tem o dever de comunicar à autoridade qualquer forma de violação de direito que tenha testemunhado ou de que tenha conhecimento.
- **ÓRGÃOS COMPETENTES:** Os Conselhos Nacional, Estaduais, do Distrito Federal e Municipais do Idoso zelarão pelo cumprimento dos direitos da pessoa idosa.



Respeitar o idoso é reverenciar as próprias origens.

02. DIREITO À VIDA

EM QUE CONSISTE O DIREITO A VIDA À PESSOA IDOSA?

Arts. 8º e 9º O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos da legislação vigente.

OBRIGAÇÃO DO ESTADO: O Estado é obrigado a garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.



Viver não é um favor, é um direito que deve ser exercido com dignidade e respeito.

03. DIREITO À LIBERDADE, AO RESPEITO E À DIGNIDADE

EM QUE CONSISTE O DIREITO À LIBERDADE, AO RESPEITO E À DIGNIDADE?

Art. 10º. O Estado e a sociedade são obrigados em 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.

a) O Direito à Liberdade consiste:

- Na faculdade de ir, vir e estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais;
- Na opinião e expressão;
- Na crença e culto religioso;
- Na prática de esportes e de diversão;
- Na participação na vida familiar e comunitária;
- Na participação na vida política, na forma da lei;
- Na faculdade de buscar refúgio, auxílio e orientação.



b) O Direito ao respeito consiste:

- Na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral;
- Na preservação da imagem, da identidade, da autonomia;
- Na preservação de valores, ideias e crenças;
- Na preservação dos espaços e dos objetos pessoais.

c) O Direito à dignidade consiste:

- Em salvaguardar a pessoa idosa de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

*Devemos aprender durante toda a vida,
sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice (Platão).*

04. DIREITO AOS ALIMENTOS

OBRIGAÇÃO DE PROVER ALIMENTOS AOS IDOSOS.

Arts. 11º, 12º, 13º e 14º De acordo com a lei civil a obrigação alimentar é solidária, podendo o idoso optar entre os prestadores.

- **PLEITO:** As ações relativas a alimentos poderão ser celebradas perante o promotor de Justiça ou defensor público, que as referendará;
- **OBRIGAÇÃO:** As ações passarão a ter efeito de título executivo extrajudicial nos termos da lei processual civil;



- **ASSISTÊNCIA:** Se o idoso ou seus familiares não possuírem condições econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao poder público esse provimento, no âmbito da assistência social.

A cultura do cuidado humano promove a conscientização de que todas as pessoas têm direitos, independentemente da idade.

05. DIREITO À SAÚDE

QUAIS SÃO OS DIREITOS QUANTO A SAÚDE DOS IDOSOS?

Art. 15º. É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, 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 os idosos.



§1º. PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO será feita por meio de:

- Cadastramento da população idosa em base territorial;
- Atendimento geriátrico e gerontológico em ambulatórios;
- Unidades geriátricas de referência, com pessoal especializado nas áreas de geriatria e gerontologia social;
- Atendimento domiciliar, incluindo a internação a quem necessitar e esteja impossibilitado de se locomover, inclusive para abrigados e acolhidos por instituições públicas, filantrópicas ou sem fins lucrativos conveniadas com o poder público;
- Reabilitação orientada pela geriatria e pela gerontologia para redução das sequelas decorrentes de agravo da saúde.

§ 2º. MEDICAMENTOS GRATUITOS: O poder público deve fornecer medicamento gratuito aos idosos, especialmente os de usos continuado (hipertensão, diabetes por exemplo), assim como próteses, órteses e outros recursos para tratamento, habilitação e reabilitação.

§ 3º. PLANOS DE SAÚDE: É vedada a discriminação ao idoso em planos de saúde pela cobrança de valores diferenciados em razão da idade.

§ 4º. DEFICIÊNCIA: Os idosos portadores de deficiência ou com limitação incapacitante deverão receber atendimentos especializados, nos termos da lei.

§ 5º. MAIORES DE 80 ANOS: Em todo atendimento de saúde, maiores de 80 anos terão preferência sobre os demais idosos, exceto em caso de emergência.

Art. 16º. ACOMPANHANTES: Ao idoso internado 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.

§ Único. Cabe ao profissional de saúde responsável pelo tratamento conceder autorização para o acompanhamento do idoso ou, no caso de impossibilidade, justificá-la por escrito.

Art. 17º. OPÇÃO DE TRATAMENTO: Ao idoso que esteja no domínio de suas faculdades mentais é assegurado o direito de optar pelo tratamento de saúde que lhe for reputado mais favorável.

Art. 18º. CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL: Instituições de saúde devem atender critérios mínimos para o auxílio às necessidades do idoso, provendo o treinamento e a capacitação dos profissionais e orientação a cuidadores familiares e grupos de autoajuda.

Art. 19º. COMUNICAÇÃO DA VIOLAÇÃO: Casos de suspeita ou confirmação de violência praticada contra idosos serão objeto de notificação compulsória pelos serviços de saúde públicos e privados à autoridade sanitária, sendo obrigatoriamente por eles comunicados a quaisquer dos seguintes órgãos:

I. Autoridade Policial; II. Ministério Público; III. Conselho Municipal do Idoso; IV. Conselho Estadual do Idoso e V. Conselho Nacional do Idoso.

§ 1º. AÇÃO OU OMISSÃO: Considera-se violência contra o idoso qualquer ação ou omissão praticada em local público ou privado que lhe cause morte, dano ou sofrimento físico ou psicológico.

§ 2º. NOTIFICAÇÃO COMPULSÓRIA: Aplica-se, no que couber, à notificação compulsória prevista no caput deste artigo, o disposto na [LEI 6.259, de 30/10/1975](#), que dispõe sobre a organização das ações de Vigilância Epidemiológica, sobre o Programa Nacional de Imunizações e estabelece normas relativas à notificação compulsória de doenças e outras providências.

Cedo ou tarde todos seremos idosos um dia.

06. DIREITO À EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER

QUAIS OS DIREITOS QUANTO À EDUCAÇÃO, À CULTURA, AO ESPORTE E AO LAZER?

Art. 20º. Idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21º. ACESSO: O poder público criará oportunidade de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.



§ 1º. MODERNIZAÇÃO DE CURSOS: Os cursos especiais para idosos incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

§ 2º. IDENTIDADE CULTURAL: Os idosos 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. 22º. GRADE CURRICULAR: Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e produzir conhecimentos sobre a matéria.

Art. 23°. DESCONTOS EM INGRESSOS: Em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como facultado o acesso preferencial.

Art. 24°. TELE-EDUCAÇÃO: Os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados aos idosos, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.

Art. 25°. EDUCAÇÃO SUPERIOR: As instituições de educação superior ofertarão às pessoas idosas, na perspectiva da educação ao longo da vida, cursos e programas de extensão, presenciais ou à distância, constituídos por atividades formais e não formais.

§ Único. UNIVERSIDADE E PUBLICAÇÕES: 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 ao idoso, que facilitem a leitura, considerada a natural redução da capacidade visual.

Cuidar de nossos idosos é preservar a nossa história.

07. DIREITO À PROFISSIONALIZAÇÃO E AO TRABALHO

TUDO O IDOSO TEM DIREITO À PROFISSIONALIZAÇÃO E AO TRABALHO.

Art. 26°. O idoso tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitada suas condições físicas, intelectuais e psíquicas.

Art. 27°. DISCRIMINAÇÃO: Na admissão do idoso a qualquer trabalho ou emprego é vedada a discriminação e a fixação de limite máximo de idade, inclusive para concurso, ressalvando os casos em que a natureza do cargo exigir.



§ Único. PREFERÊNCIA DAS VAGAS: O primeiro critério de desempate em concurso público será a idade, dando-se preferência ao candidato de idade mais elevada.

Art. 28°. O poder público criará e estimulará programas de:

- I. **PROFISSIONALIZAÇÃO:** Especializada para os idosos, aproveitando seus potenciais e habilidades para atividades regulares e remuneradas;
- II. **PROJETOS SOCIAIS:** Preparação dos trabalhadores para 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 cidadania;
- III. **MERCADO DE TRABALHO:** Estímulo às empresas privadas para admissão de idoso no trabalho.

A cultura de valorização da pessoa idosa e da preservação das memórias vivas é desenvolver uma sociedade para todas as idades.

08. DIREITO À PREVIDÊNCIA SOCIAL

QUAIS OS BENEFÍCIOS CONCEDIDOS DOS IDOSOS PELA PROVIDÊNCIA SOCIAL?

Art. 29º. Os benefícios de aposentadoria e pensão da Previdência Social observarão critérios de cálculo que preservem o valor real dos salários em que incidiram contribuição, nos termos da legislação vigente.



§ Único. REAJUSTES: Valores de benefícios serão reajustados juntamente com o salário-mínimo, pro rata, de acordo com respectivas datas (início ou último reajuste), com base em percentual definido e regulamentado por lei.

Art. 30º. POR IDADE: A perda da condição de segurado não será considerada para a concessão da aposentadoria por idade, desde que a pessoa conte com o tempo mínimo de contribuição exigido para efeito de carência quando do seu requerimento.

§ Único. CÁLCULOS: O cálculo do valor do benefício observará o disposto no Artigo 3º Caput e seu § 1º da [Lei 9.876 \(26/11/1999\)](#), ou, não havendo salários-de-contribuição recolhidos a partir de julho de 1994, o disposto no Artigo 35º da [Lei 8.213 \(1991\)](#).

Art. 31º. PARCELA EM ATRASO: Pagamento de parcelas de benefícios, efetuado com atraso por responsabilidade da Previdência Social, será atualizado pelo mesmo índice utilizado para reajuste dos benefícios verificado no período entre o mês que deveria ter sido pago e o mês do efetivo pagamento.

Art. 32º. 1º DE MAIO: Dia Mundial do Trabalho, é a data-base de aposentados e pensionistas.

É preciso investir numa cultura sensível ao envelhecimento e que pense em atitudes positivas para uma melhor qualidade de vida aos idosos.

09. DIREITO À ASSISTÊNCIA SOCIAL

QUAIS OS BENEFÍCIOS SOCIAIS A QUE OS IDOSOS TÊM DIREITO?

Art. 33º. Assistência social a idosos será prestada conforme os princípios e diretrizes previstos na Lei Orgânica da Assistência Social, na Política Nacional do Idoso, no Sistema Único de Saúde e demais normas.

Art. 34º. LOAS: Idosos, a partir de 65 anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 salário-mínimo, nos termos da Lei Orgânica da Assistência Social – Loas.



§ Único. RENDA FAMILIAR: Benefício já concedido a qualquer membro da família não será computado para os fins do cálculo da renda familiar per capita que se refere a Loas.

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

§ 1°. ABRIGO/CUSTEIO: No caso de entidades filantrópicas, ou casa-lar, é facultada a cobrança de participação do idoso no custeio da entidade.

§ 2°. ABRIGO/LIMITE DE COBRANÇA: O Conselho Municipal do Idoso ou o Conselho Municipal da Assistência Social estabelecerá a forma de participação, que não poderá exceder a 70% de qualquer benefício previdenciário ou de assistência social percebido pelo idoso.

§ 3°. ABRIGO/REPRESENTANTE LEGAL: Se a pessoa idosa for incapaz, caberá a seu representante legal firmar o contrato a que se refere o caput deste artigo.

Art. 36°. ACOLHIMENTO: O acolhimento de idosos em situação de risco social, por adulto ou núcleo familiar, caracteriza a dependência econômica, para os efeitos legais.

Respeitar nossos idosos é respeitar nosso futuro.

10. DIREITO À HABITAÇÃO

QUAIS OS DIREITOS DOS IDOSOS QUANTO A MORADIA?

Art. 37°. MORADIA: O idoso tem direito a 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°. LONGA PERMANÊNCIA: Assistência integral por 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°. IDENTIFICAÇÃO VISUAL: Toda instituição dedicada ao atendimento ao idoso fica obrigada a manter identificação externa visível, sob pena de interdição, além de atender toda a legislação pertinente.

§ 3°. ACOMODAÇÕES: Instituições que abrigarem idosos são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com suas necessidades e prover alimentação regular e higiene indispensáveis e condizentes às normas sanitárias, sob as penas da lei.



Art. 38°. PRIORIDADE HABITACIONAL: Nos programas habitacionais, públicos ou subsidiados com recursos públicos, o idoso goza de prioridade na aquisição de imóvel para moradia própria, observado o seguinte:

I. DISPONIBILIDADE: Reserva de pelo menos 3% das unidades habitacionais residenciais para atendimento aos idosos;

II. EQUIPAMENTOS: implantação de equipamentos urbanos comunitários voltados ao idoso;

III. ACESSIBILIDADE: Eliminação de barreiras arquitetônicas e urbanísticas, para garantia de acessibilidade ao idoso;

IV. CRÉDITO COMPATÍVEL: Critério de financiamento compatível com os rendimentos de aposentadoria e pensão.

§ Único. PAVIMENTO TÉRREO: Unidades residenciais reservadas para atendimento a idosos devem situar-se, preferencialmente, no pavimento térreo.

Uma sociedade para todas as idades prevê o respeito à população idosa.

11. DIREITO AO TRANSPORTE

QUAIS OS DIREITOS DOS IDOSOS NO SISTEMA DE TRANSPORTE?

Art. 39º. GRATUIDADE: Aos maiores de 65 anos é assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semi-urbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.

§ 1º. COMPROVAÇÃO: Para acesso à gratuidade, basta apresentação de qualquer documento pessoal que comprove sua idade.

§ 2º. DISPONIBILIDADE: No transporte coletivo serão reservados 10% dos assentos para os idosos, identificados com placa preferencial para idosos.

§ 3º. ENTRE 60 e 65 ANOS: Para pessoas nesta faixa etária, ficará a critério da legislação local dispor sobre as condições da gratuidade nos meios de transporte previstos no caput deste artigo.



Art. 40º. TRANSPORTE INTERESTADUAL: No sistema de transporte coletivo interestadual observar-se-á, nos termos da legislação ([Regulamento](#)) e ([Decreto 5.934/2006](#)):

I. DISPONIBILIDADE: Reserva de 2 vagas gratuitas por veículo para idosos com renda igual ou inferior a 2 salários-mínimos;

II. DESCONTO: 50%, no mínimo, no valor das passagens, para os idosos que excederem as vagas gratuitas, com renda igual ou inferior a 2 salários-mínimos.

§ Único. CRITÉRIOS: Caberá aos órgãos competentes definir os mecanismos e os critérios para o exercício dos direitos previstos nos incisos I e II.

Art. 41º. ESTACIONAMENTO PREFERENCIAL: É assegurada a reserva, para os idosos, nos termos da lei local, de 5% das vagas nos estacionamentos públicos e privados, as quais deverão ser posicionadas de forma a garantir a melhor comodidade ao idoso.

Art. 42º. EMBARQUE: São asseguradas a prioridade e a segurança do idoso nos procedimentos de embarque e desembarque nos veículos do sistema de transporte coletivo.

Na juventude se aprende; na velhice se ensina.

12. MEDIDAS DE PROTEÇÃO

MECANISMOS DE PROTEÇÃO AOS IDOSOS.

Art. 43º. APLICAÇÃO: As medidas de proteção ao idoso são aplicáveis sempre que os direitos reconhecidos nesta Lei forem ameaçados ou violados:



I. SOCIEDADE: Por ação ou omissão da sociedade ou do Estado;

II. CUIDADORES: Por falta, omissão ou abuso da família, curador ou entidade de atendimento;

III. PESSOAL: Em razão de sua condição pessoal.

Art. 44º. FINALIDADE: As medidas de proteção ao idoso previstas nesta Lei poderão ser aplicadas, isolada ou cumulativamente, e levarão em conta os fins sociais a que se destinam e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.

Art. 45º. MEDIDAS: Verificada qualquer das hipóteses previstas no art. 43, o Ministério Público ou o Poder Judiciário, mediante requerimento poderá determinar, dentre outras, as medidas:

I. ENCAMINHAR à família ou curador, mediante termo de responsabilidade;

II. ORIENTAR, APOIAR E PESTAR ACOMPANHAMENTO temporários;

III. REQUISITAR TRATAMENTO de sua saúde, seja ambulatorial, hospitalar ou domiciliar;

IV. DEPENDÊNCIA DE DROGAS: Inclusão em programa oficial ou comunitário de auxílio, orientação e tratamento a usuários dependentes de drogas lícitas ou ilícitas, ao idoso ou à pessoa de sua convivência que lhe cause perturbação;

V. ABRIGO EM ENTIDADE;

VI. ABRIGO TEMPORÁRIO.

Respeito, cuidado e assistência é o mínimo que se pode oferecer pelos que tanto fizeram por nós.

13. POLÍTICA DE ATENDIMENTO AO IDOSO

COMO FUNCIONA A POLÍTICA DE ATENDIMENTO PARA OS IDOSOS

Art. 46. Será feita por meio do conjunto articulado de ações governamentais e não-governamentais da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios.

Art. 47. São linhas de ação da política de atendimento:

I. BÁSICO: políticas sociais básicas, previstas na [Lei 8.842 \(04/01/1994\)](#);

II. COMPLEMENTAR: políticas e programas de assistência social, em caráter supletivo, para aqueles que necessitarem;



III. VÍTIMAS: Serviços especiais de prevenção e atendimento às vítimas de negligência, maus-tratos, exploração, abuso, crueldade e opressão;

IV. IDENTIFICAÇÃO: serviço de identificação e localização de parentes ou responsáveis por idosos abandonados em hospitais e instituições de longa permanência;

V. PROTEÇÃO: proteção jurídico-social por entidades de defesa dos direitos dos idosos;

VI. MOBILIZAÇÃO: mobilização da opinião pública no sentido da participação dos diversos segmentos da sociedade no atendimento do idoso.

ENTIDADES DE ATENDIMENTO AO IDOSO

Art. 48. As entidades de atendimento são responsáveis pela manutenção das próprias unidades, observadas as normas de planejamento e execução emanadas do órgão competente da Política Nacional do Idoso, conforme a [Lei 8.842, de 1994](#).

§ Único. PROGRAMAS ASSISTENCIAIS: As entidades governamentais e não-governamentais de assistência ao idoso ficam sujeitas à inscrição de seus programas, junto ao órgão competente da Vigilância Sanitária e Conselho Municipal da Pessoa Idosa, e em sua falta, junto ao Conselho Estadual ou Nacional da Pessoa Idosa, especificando os regimes de atendimento, observados os seguintes requisitos:

I. INSTALAÇÕES: oferecer instalações físicas em condições adequadas de habitabilidade, higiene, salubridade e segurança;

II. OBJETIVOS: apresentar objetivos estatutários e plano de trabalho compatíveis com os princípios desta Lei;

III. REGULARIZAÇÃO: estar regularmente constituída;

IV. IDONEIDADE: demonstrar a idoneidade de seus dirigentes.

Art. 49. LONGA PERMANÊNCIA: Entidades que desenvolvam programas de institucionalização de longa permanência adotarão os seguintes princípios:

I. preservação dos vínculos familiares;

II. atendimento personalizado e em pequenos grupos;

III. manutenção do idoso na mesma instituição, salvo em caso de força maior;

IV. participação do idoso nas atividades comunitárias, de caráter interno e externo;

V. observância dos direitos e garantias dos idosos;

VI. preservação da identidade do idoso e oferecimento de ambiente de respeito e dignidade.

§ Único. RESPONSABILIDADE: O dirigente de instituição prestadora de atendimento ao idoso responderá civil e criminalmente pelos atos que praticar em detrimento do idoso, sem prejuízo das sanções administrativas.



Art. 50. Constituem obrigações das entidades de atendimento:

I. CONTRATO: celebrar contrato escrito de prestação de serviço com o idoso, especificando o tipo de atendimento, as obrigações da entidade e prestações decorrentes do contrato, com os respectivos preços, se for o caso;

II. LEGISLAÇÃO: observar os direitos e as garantias de que são titulares os idosos;

III. ROUPA E ALIMENTO: fornecer vestuário adequado, se for pública, e alimentação suficiente;

IV. INSTALAÇÕES: oferecer instalações físicas em condições adequadas de habitabilidade;

V. ATENDIMENTO: oferecer atendimento personalizado;

VI. VÍNCULOS FAMILIARES: diligenciar no sentido da preservação dos vínculos familiares;

VII. VISITAS: oferecer acomodações apropriadas para recebimento de visitas;

VIII. SAÚDE: proporcionar cuidados à saúde, conforme a necessidade do idoso;

IX. ATIVIDADES: promover atividades educacionais, esportivas, culturais e de lazer;

X. RELIGIOSIDADE: propiciar assistência religiosa aos que desejarem, conforme suas crenças;

XI. PRONTUÁRIO: proceder o estudo social e pessoal de cada caso;

XII. DOENÇAS: comunicar à autoridade competente de saúde toda ocorrência de idoso portador de doenças infecto-contagiosas;

XIII. DOCUMENTOS: providenciar ou solicitar que o Ministério Público requirite os documentos necessários ao exercício da cidadania àqueles que não os tiverem, na forma da lei;

XIV. COMPROVANTES: fornecer comprovante de depósito de bens móveis recebidos dos idosos;

XV. ARQUIVO: manter arquivo de anotações onde constem data e circunstâncias do atendimento, nome do idoso, responsável, parentes, endereços, cidade, relação de seus pertences, bem como o valor de contribuições, e suas alterações, se houver, e demais dados que possibilitem sua identificação e a individualização do atendimento;

XVI. DENÚNCIAS: comunicar ao Ministério Público, para as providências cabíveis, a situação de abandono moral ou material por parte dos familiares;

XVII. PROFISSIONAIS: manter no quadro de pessoal profissionais com formação específica.

Art. 51. As instituições filantrópicas ou sem fins lucrativos prestadoras de serviço ao idoso terão direito à assistência judiciária gratuita.

FISCALIZAÇÃO DAS ENTIDADES DE ATENDIMENTO

Art. 52. Entidades governamentais e não-governamentais de atendimento serão fiscalizadas pelos Conselhos do Idoso, Ministério Público, Vigilância Sanitária e outros previstos em lei.

Art. 53. O art. 7º da [Lei 8.842, de 1994](#), passa a vigorar com a seguinte redação:

“Compete aos Conselhos de que trata o art. 6º desta Lei a supervisão, o acompanhamento, a fiscalização e a avaliação da política nacional do idoso, no âmbito das respectivas instâncias político-administrativas.”

Art. 54. TRANSPARÊNCIA: Será dada publicidade das prestações de contas dos recursos públicos e privados recebidos pelas entidades de atendimento.

Art. 55. RESPONSABILIDADE: As entidades de atendimento que descumprirem as determinações desta Lei ficarão sujeitas, sem prejuízo da responsabilidade civil e criminal de seus dirigentes ou prepostos, às seguintes penalidades, observado o devido processo legal:

I. Entidades Governamentais:

- a) advertência;
- b) afastamento provisório de seus dirigentes;
- c) afastamento definitivo de seus dirigentes;
- d) fechamento de unidade ou interdição de programa.

II. Entidades Não-Governamentais:

- a) advertência;
- b) multa;
- c) suspensão parcial ou total do repasse de verbas públicas;
- d) interdição de unidade ou suspensão de programa;
- e) proibição de atendimento a idosos a bem do interesse público.



§ 1º. DANOS E FRAUDES: Havendo danos aos idosos abrigados ou qualquer tipo de fraude em relação ao programa, caberá o afastamento provisório dos dirigentes ou a interdição da unidade e a suspensão do programa.

§ 2º. RECURSOS: A suspensão parcial ou total do repasse de verbas públicas ocorrerá quando verificada a má aplicação ou desvio de finalidade dos recursos.

§ 3º. INFRAÇÕES: Na ocorrência de infração por entidade de atendimento, que coloque em risco os direitos assegurados nesta Lei, será o fato comunicado ao Ministério Público, para as providências cabíveis, inclusive para promover a suspensão das atividades ou dissolução da entidade, com a proibição de atendimento a idosos a bem do interesse público, sem prejuízo das providências a serem tomadas pela Vigilância Sanitária.

§ 4º. PENALIDADES: Na aplicação das penalidades, serão consideradas a natureza e a gravidade da infração cometida, os danos que dela provierem para o idoso, as circunstâncias agravantes ou atenuantes e os antecedentes da entidade.

INFRAÇÕES ADMINISTRATIVAS

Art. 56. DESCUMPRIMENTO: Deixar a entidade de atendimento de cumprir as determinações do artigo 50 desta lei:

Pena – multa de R\$ 500,00 a R\$ 3.000,00, se o fato não for caracterizado como crime, podendo haver a interdição do estabelecimento até que sejam cumpridas as exigências legais.

§ Único. INTERDIÇÃO: No caso de interdição do estabelecimento de longa permanência, os idosos abrigados serão transferidos para outra instituição, a expensas do estabelecimento interditado, enquanto durar a interdição.

Art. 57. OMISSÃO: Deixar o profissional de saúde ou o responsável por estabelecimento de saúde ou instituição de longa permanência de comunicar à autoridade competente os casos de crimes contra idoso de que tiver conhecimento:

Pena – multa de R\$ 500,00 a R\$ 3.000,00, aplicada em dobro no caso de reincidência.

Art. 58. PRIORIDADES: Deixar de cumprir as determinações desta Lei sobre a prioridade no atendimento ao idoso:

Pena – multa de R\$ 500,00 a R\$ 1.000,00 e multa civil a ser estipulada pelo juiz, conforme o dano sofrido pelo idoso.



APURAÇÃO ADMINISTRATIVA DE INFRAÇÃO ÀS NORMAS DE PROTEÇÃO AO IDOSO

Art. 59. VALORES: Valores monetários expressos serão atualizados anualmente, na forma da lei.

Art. 60. INICIAL: O procedimento para a imposição de penalidade administrativa por infração às normas de proteção ao idoso terá início com requisição do Ministério Público ou auto de infração elaborado por servidor efetivo e assinado, se possível, por duas testemunhas.

§ 1º. No procedimento iniciado com o auto de infração poderão ser usadas fórmulas impressas, especificando-se a natureza e as circunstâncias da infração.

§ 2º. Sempre que possível, à verificação da infração seguir-se-á a lavratura do auto, ou este será lavrado dentro de 24 horas, por motivo justificado.

Art. 61. DEFESA: O autuado terá prazo de 10 dias para a apresentação da defesa, contado da data da intimação, que será feita:

- I. pelo autuante, no instrumento de autuação, quando for lavrado na presença do infrator;
- II. por via postal, com aviso de recebimento.



Art. 62. SANÇÕES SOB RISCO: Havendo risco para a vida ou à saúde do idoso, a autoridade competente aplicará à entidade de atendimento as sanções regulamentares, sem prejuízo da iniciativa e das providências que vierem a ser adotadas pelo Ministério Público ou pelas demais instituições legitimadas para a fiscalização.

Art. 63. SANÇÕES REGULARES: Nos casos em que não houver risco para a vida ou a saúde da pessoa idosa abrigada, a autoridade competente aplicará à entidade de atendimento as sanções regulamentares, sem prejuízo da iniciativa e das providências que vierem a ser adotadas pelo Ministério Público ou pelas demais instituições legitimadas para a fiscalização.

APURAÇÃO JUDICIAL DE IRREGULARIDADES EM ENTIDADE DE ATENDIMENTO

Art. 64. Aplicam-se, subsidiariamente, ao procedimento administrativo de que trata este Capítulo as disposições das [Lei 6.437, de 20/08/1977](#), e [Lei 9.784, de 29/01/1999](#).

Art. 65. PETIÇÃO INICIAL: O procedimento de apuração de irregularidade em entidade governamental e não-governamental de atendimento ao idoso terá início mediante petição fundamentada de pessoa interessada ou iniciativa do Ministério Público.



Art. 66. MOTIVO GRAVE: Havendo motivo grave, poderá a autoridade judiciária, ouvido o Ministério Público, decretar liminarmente afastamento do dirigente da entidade ou medidas que julgar adequadas, para evitar lesão ao direito do idoso, por decisão fundamentada.

Art. 67. DEFESA: O dirigente da entidade será citado para, no prazo de 10 dias, oferecer resposta escrita, podendo juntar documentos e indicar as provas a produzir.

Art. 68. AUDIÊNCIA: Apresentada a defesa, o juiz procederá de acordo com art. 69 ou designará audiência de instrução e julgamento, deliberando a necessidade de novas provas.

§ 1º. ALEGAÇÕES FINAIS: Salvo manifestação em audiência, as partes e o Ministério Público terão 5 dias para oferecer alegações finais, decidindo a autoridade judicial em igual prazo.

§ 2º. AFASTAMENTO: Em se tratando de afastamento provisório ou definitivo de dirigente de entidade governamental, a autoridade judiciária oficiará a autoridade administrativa superior ao afastado, fixando prazo de 24 horas para proceder à substituição.

§ 3º. SANEAMENTO DE IRREGULARIDADES: Antes de aplicar qualquer das medidas, a autoridade judiciária poderá fixar prazo para a remoção das irregularidades verificadas. Satisfeitas as exigências, o processo será extinto, sem julgamento do mérito.

§ 4º. MULTA: A multa e a advertência serão impostas ao dirigente da entidade ou ao responsável pelo programa de atendimento.

É preciso fortalecer mecanismos de denúncias de violação de direitos dos idosos para inibir as violências mais comuns nesta etapa da vida.

14. ACESSO À JUSTIÇA

GARANTIA DO ACESSO À JUSTIÇA PARA PESSOA IDOSA

Art. 69. Aplica-se, subsidiariamente, às disposições deste Capítulo, o procedimento sumário previsto no Código de Processo Civil, naquilo que não contrarie os prazos previstos nesta Lei.

Art. 70. VARAS: O Poder Público poderá criar varas especializadas e exclusivas do idoso.

Art. 71. PRIORIDADE: É assegurada prioridade na tramitação dos processos e procedimentos e na execução dos atos e diligências judiciais em que figure como parte ou interveniente pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, em qualquer instância.



§ 1º. REQUERIMENTO: Interessado na obtenção da prioridade a que alude este artigo, fazendo prova de sua idade, requererá o benefício à autoridade judiciária competente para decidir o feito, que determinará as providências a serem cumpridas, anotando-se essa circunstância em local visível nos autos do processo.

§ 2º. EXTENSIVIDADE: A prioridade não cessará com a morte do beneficiado, estendendo-se em favor do cônjuge supérstite, companheiro(a), com união estável, maior de 60 anos.

§ 3º. ALCANCE: A prioridade se estende aos processos e procedimentos na Administração Pública, empresas prestadoras de serviços públicos e instituições financeiras, ao atendimento preferencial junto à Defensoria Pública da União, dos Estados e do Distrito Federal em relação aos Serviços de Assistência Judiciária.

§ 4º. ASSENTO PREFERENCIAL: Para o atendimento prioritário será garantido ao idoso o fácil acesso aos assentos e caixas, identificados com a destinação a idosos em local visível e caracteres legíveis.

§ 5º. 80 ANOS: Nos processos de idosos, dar-se-á prioridade especial a maiores de 80 anos.

A sociedade hoje precisa reconhecer o envelhecimento como uma conquista humana.

15. MINISTÉRIO PÚBLICO

QUAIS AS ATRIBUIÇÕES DO MINISTÉRIO PÚBLICO NA DEFESA DOS DIREITOS DOS IDOSOS

Arts. 72, 73 e 74. As funções do Ministério Público, previstas nesta Lei, serão exercidas nos termos da respectiva Lei Orgânica, competindo:



I. INQUÉRITO: Instaurar o inquérito civil e a ação civil pública para a proteção dos direitos e interesses difusos ou coletivos, individuais indisponíveis e individuais homogêneos do idoso;

II. AÇÕES JUDICIAIS: Promover e acompanhar as ações de alimentos, de interdição total ou parcial, de designação de curador especial, em circunstâncias que justifiquem a medida e oficiar em todos os feitos em que se discutam os direitos de idosos em condições de risco;

III. AGIR EM NOME: Atuar como substituto processual do idoso em situação de risco, conforme o disposto no art. 43 desta Lei;

IV. REVOGAR: promover a revogação de instrumento procuratório do idoso, nas hipóteses previstas no art. 43 desta Lei, quando necessário ou o interesse público justificar;

V. ADMINISTRATIVAMENTE: instaurar procedimento administrativo e, para instruí-lo:

a) NOTIFICAÇÕES: expedir notificações, colher depoimentos ou esclarecimentos e, em caso de não comparecimento injustificado da pessoa notificada, requisitar condução coercitiva, inclusive pela Polícia Civil ou Militar;

b) DILIGÊNCIAS E LAUDOS: requisitar informações, exames, perícias e documentos de autoridades municipais, estaduais e federais, da administração direta e indireta, bem como promover inspeções e diligências investigatórias;

c) REQUERIMENTOS: requisitar informações e documentos particulares de instituições privadas;

VI. INQUÉRITOS: instaurar sindicâncias, requisitar diligências investigatórias e a instauração de inquérito policial, para a apuração de ilícitos ou infrações às normas de proteção ao idoso;

VII. MEDIDAS JUDICIAIS: zelar pelo efetivo respeito aos direitos e garantias legais assegurados ao idoso, promovendo as medidas judiciais e extrajudiciais cabíveis;

VIII. FISCALIZAÇÃO: inspecionar as entidades públicas e particulares de atendimento e os programas de que trata esta Lei, adotando de pronto as medidas administrativas ou judiciais necessárias à remoção de irregularidades porventura verificadas;

IX. OCORRÊNCIAS: requisitar força policial, bem como a colaboração dos serviços de saúde, educacionais e de assistência social, públicos, para o desempenho de suas atribuições;

X. TRANSAÇÕES: referendar transações envolvendo interesses e direitos dos idosos previstos nesta Lei.

§ 1º. LEGITIMAÇÃO: A legitimação do Ministério Público para as ações cíveis previstas neste artigo não impede a de terceiros, nas mesmas hipóteses, segundo dispuser a lei.

§ 2. ATRIBUIÇÕES: Atribuições constantes deste artigo não excluem outras, desde que compatíveis com a finalidade e atribuições do Ministério Público.

§ 3. ACESSO: O representante do Ministério Público, no exercício de suas funções, terá livre acesso a toda entidade de atendimento ao idoso.

Art. 75. PROCESSOS: Nos processos e procedimentos em que não for parte, atuará obrigatoriamente o Ministério Público na defesa dos direitos e interesses de que cuida esta Lei, hipóteses em que terá vista dos autos depois das partes, podendo juntar documentos, requerer diligências e produção de outras provas, usando os recursos cabíveis.

Art. 76. INTIMAÇÕES: A intimação do Ministério Público, em qualquer caso, será feita pessoalmente.

Art. 77. NULIDADE: A falta de intervenção do Ministério Público acarreta a nulidade do feito, que será declarada de ofício pelo juiz ou a requerimento de qualquer interessado.

PROTEÇÃO JUDICIAL DE INTERESSES DIFUSOS, COLETIVOS E INDIVIDUAIS

(INDISPONÍVEIS OU HOMOGÊNEOS)

Art. 78. As manifestações processuais do representante do Ministério Público deverão ser fundamentadas.

Art. 79. OFENSA AOS DIREITOS: Regem-se pelas disposições desta Lei as ações de responsabilidade por ofensa aos direitos assegurados ao idoso, referentes à omissão ou ao oferecimento insatisfatório de:



- I. acesso às ações e serviços de saúde;
- II. atendimento especializado ao idoso portador de deficiência ou com limitação incapacitante;
- III. atendimento especializado ao idoso portador de doença infecto-contagiosa;
- IV. serviço de assistência social visando ao amparo do idoso.

§ Único. PROTEÇÃO INTEGRAL: As hipóteses previstas neste artigo não excluem da proteção judicial outros interesses difusos, coletivos, individuais indisponíveis ou homogêneos, próprios do idoso, protegidos em lei.

Art. 80. FORO E COMPETÊNCIA: As ações previstas neste Capítulo serão propostas no foro do domicílio do idoso, cujo juízo terá competência absoluta para processar a causa, ressalvadas as competências da Justiça Federal e a competência originária dos Tribunais Superiores.

Art. 81. ÓRGÃOS AUTORIZADOS: Para as ações cíveis fundadas em interesses difusos, coletivos, individuais indisponíveis ou homogêneos, consideram-se legitimados, concorrentemente:

- I. Ministério Público;
- II. União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios;
- III. Ordem dos Advogados do Brasil;
- IV. Associações legalmente constituídas há pelo menos 1 ano e que incluam entre os fins institucionais a defesa dos interesses e direitos da pessoa idosa, dispensada a autorização da assembléia, se houver prévia autorização estatutária.

§ 1º. COMPARTILHAMENTO JUDICIAL: Admitir-se-á litisconsórcio facultativo entre os Ministérios Públicos da União e dos Estados na defesa dos interesses e direitos de que cuida esta Lei.

§ 2º. TITULARIDADE ATIVA: Em caso de desistência ou abandono da ação por associação legitimada, o Ministério Público ou outro legitimado deverá assumir a titularidade ativa.

Art. 82. Para defesa dos interesses e direitos protegidos por esta Lei, são admissíveis todas as espécies de ação pertinentes.

§ Único. MANDADO DE SEGURANÇA: Contra atos ilegais ou abusivos de autoridade pública ou agente de pessoa jurídica no exercício de atribuições de Poder Público, que lesem direito líquido e certo previsto nesta Lei, caberá ação mandamental, que se regerá pelas normas da lei do mandado de segurança.

Art. 83. TUTELA EM OBRIGAÇÕES: Na ação que tenha por objeto o cumprimento de obrigação de fazer ou não-fazer, o juiz concederá a tutela específica da obrigação ou determinará providências que assegurem o resultado prático equivalente ao adimplemento.

§ 1º. LIMINAR: Sendo relevante o fundamento da demanda e havendo justificado receio de ineficácia do provimento final, é lícito ao juiz conceder a tutela liminarmente ou após justificação prévia, na forma do artigo 273 do Código de Processo Civil.

§ 2º. MULTA: O juiz poderá, na hipótese do § 1º ou na sentença, impor multa diária ao réu, independentemente do pedido do autor, se for suficiente ou compatível com a obrigação, fixando prazo razoável para o cumprimento do preceito.

§ 3º. EXIGIBILIDADE: multa só será exigível do réu após o trânsito em julgado da sentença favorável ao autor, mas será devida desde o dia em que se houver configurado.

Art. 84. DESTINAÇÃO: Os valores das multas previstas nesta Lei reverterão ao Fundo do Idoso, onde houver, ou na falta deste, ao Fundo Municipal de Assistência Social, ficando vinculados ao atendimento ao idoso.

§ Único. PRAZO: As multas não recolhidas até 30 dias após o trânsito em julgado da decisão serão exigidas por meio de execução promovida pelo Ministério Público, nos mesmos autos, facultada igual iniciativa aos demais legitimados em caso de inércia daquele.

Art. 85. EFEITO SUSPENSIVO: O juiz poderá conferir efeito suspensivo aos recursos, para evitar dano irreparável à parte.

Art. 86. RESPONSABILIDADE: Transitada em julgado a sentença que impuser condenação ao Poder Público, o juiz determinará a remessa de peças à autoridade competente, para apuração da responsabilidade civil e administrativa do agente da ação ou omissão.

Art. 87. CUMPRIMENTO DA AÇÃO: Decorridos 60 dias do trânsito em julgado da sentença condenatória favorável ao idoso sem que o autor lhe promova a execução, deverá fazê-lo o Ministério Público, facultada, igual iniciativa aos demais legitimados, como assistentes ou assumindo o pólo ativo, em caso de inércia desse órgão.

Art. 88. ISENÇÃO DE CUSTAS: Nas ações de que trata este Capítulo, não haverá adiantamento de custas, emolumentos, honorários periciais e quaisquer outras despesas.

§ Único. SUCUMBÊNCIA: Não se imporá sucumbência ao Ministério Público.

Art. 89. ACIONAMENTO: Qualquer pessoa poderá, e o servidor deverá, provocar a iniciativa do Ministério Público, prestando-lhe informações sobre os fatos que constituam objeto de ação civil e indicando-lhe os elementos de convicção.

Art. 90. NOTIFICAÇÃO: Agentes públicos em geral, os juízes e tribunais, no exercício de suas funções, quando tiverem conhecimento de fatos que possam configurar crime de ação pública contra idoso ou ensejar a propositura de ação para sua defesa, devem encaminhar as peças pertinentes ao Ministério Público, para as providências cabíveis.

Art. 91. INSTRUÇÃO: Para instruir petição inicial, o interessado poderá requerer às autoridades as certidões e informações que julgar necessárias, que serão fornecidas no prazo de 10 dias.

Art. 92. INQUÉRITO: O Ministério Público poderá instaurar sob sua presidência, inquérito civil, ou requisitar, de qualquer pessoa, organismo público ou particular, certidões, informações, exames ou perícias, no prazo que assinalar, o qual não poderá ser inferior a 10 dias.

§ 1º. ARQUIVAMENTO: Se o órgão do Ministério Público, esgotadas todas as diligências, se convencer da inexistência de fundamento para a propositura da ação civil ou de peças informativas, determinará o seu arquivamento, fazendo-o fundamentadamente.

§ 2º. REMESSA: Os autos do inquérito civil ou as peças de informação arquivados serão remetidos, sob pena de se incorrer em falta grave, no prazo de 3 dias, ao Conselho Superior do Ministério Público ou à Câmara de Coordenação e Revisão do Ministério Público.

§ 3º. APRESENTAÇÃO DAS RAZÕES: Até que seja homologado ou rejeitado o arquivamento, pelo Conselho Superior do Ministério Público ou por Câmara de Coordenação e Revisão do Ministério Público, as associações legitimadas poderão apresentar razões escritas ou documentos, que serão juntados ou anexados às peças de informação.

§ 4º. ARQUIVAMENTO: Deixando o Conselho Superior ou a Câmara de Coordenação e Revisão do Ministério Público de homologar a promoção de arquivamento, será designado outro membro do Ministério Público para o ajuizamento da ação.

A experiência da pessoa idosa é de valor incomparável para a sociedade e uma eficiente agente de transformação social.

16. SOBRE OS CRIMES

QUAIS AS PENALIDADES PARA OS CRIMES COMETIDOS CONTRA A PESSOA IDOSA?

Art. 93. Aplicam-se subsidiariamente, no que couber, as disposições da [Lei 7.347 \(24/07/1985\)](#).

Art. 94. Aos crimes previstos nesta Lei, cuja pena máxima privativa de liberdade não ultrapasse 4 anos, aplica-se o procedimento previsto na [Lei 9.099 \(26/09/1995\)](#), e, subsidiariamente, no que couber, as disposições do Código Penal e do Código de Processo Penal. ([ADIN 3.096-5 - STF](#))

Art. 95. BASE LEGAL: Os crimes definidos nesta Lei são de ação penal pública incondicionada, não se lhes aplicando os artigos 181 e 182 do Código Penal.

TIPOS DE CRIMES:

Art. 96. DISCRIMINAÇÃO: Impedir ou dificultar acesso a operações bancárias, meios de transporte, direito de contratar ou outro necessário ao exercício da cidadania, pela idade:

Pena – reclusão de 6 meses a 1 ano e multa.

§ 1º. HUMILHAÇÃO: Na mesma pena incorre quem desdenhar, humilhar, menosprezar ou discriminar pessoa idosa, por qualquer motivo.

§ 2º. SOB CUIDADOS: A pena será aumentada de 1/3 se a vítima se encontrar sob os cuidados ou responsabilidade do agente.

§ 3º. DÍVIDAS: Não constitui crime a negativa de crédito motivada por superendividamento.

Art. 97. NEGAR OU IMPEDIR: Deixar de prestar assistência ao idoso, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, em situação de iminente perigo, ou recusar, retardar ou dificultar sua assistência à saúde, sem justa causa, ou não pedir o socorro de autoridade pública:

Pena – detenção de 6 meses a 1 ano e multa.

§ Único. LESÕES: A pena é aumentada de metade, se da omissão resulta lesão corporal de natureza grave, e triplicada, se resulta a morte.

Art. 98. ABANDONO: Abandonar o idoso em hospitais, casas de saúde, entidades de longa permanência, ou congêneres, ou não prover necessidade básica, obrigado por lei/mandado:

Pena – detenção de 6 meses a 3 anos e multa.

Art. 99. DESUMANIDADE: Expor a perigo a integridade e a saúde, física ou psíquica, do idoso, submetendo-o a condições desumanas ou degradantes ou privando-o de alimentos e cuidados indispensáveis, obrigado a fazer ou sujeitando-o a trabalho excessivo ou inadequado:

Pena – detenção de 2 meses a 1 ano e multa.

§ 1º. LESÃO GRAVE: Se do fato resulta lesão corporal de natureza grave:

Pena – reclusão de 1 a 4 anos.

§ 2º. MORTE: Se resulta a morte:

Pena – reclusão de 4 a 12 anos.

Art. 100. Constitui crime punível com reclusão de 6 meses a 1 ano e multa:



I. CARGO: obstar o acesso de alguém a qualquer cargo público por motivo de idade;

II. EMPREGO: negar a alguém, por motivo de idade, emprego ou trabalho;

III. SAÚDE: recusar, retardar ou dificultar atendimento ou deixar de prestar assistência à saúde, sem justa causa, a pessoa idosa;

IV. ORDEM JUDICIAL: deixar de cumprir, retardar ou frustrar, sem justo motivo, a execução de ordem judicial expedida na ação civil a que alude esta Lei;

V. DADOS TÉCNICOS: recusar, retardar ou omitir dados técnicos indispensáveis à propositura da ação civil objeto desta Lei, quando requisitados pelo Ministério Público.

Art. 101. ORDEM JUDICIAL: Deixar de cumprir, retardar ou frustrar, sem justo motivo, a execução de ordem judicial expedida nas ações em que for parte ou interveniente o idoso:

Pena – detenção de 6 meses a 1 ano e multa.

Art. 102. APROPRIAÇÃO INDÉBITA: Apropriar-se de ou desviar bens, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento do idoso, dando-lhes aplicação diversa da de sua finalidade:

Pena – reclusão de 1 a 4 anos e multa.

Art. 103. ABRIGO: Negar o acolhimento ou a permanência do idoso, como abrigado, por recusa deste em outorgar procuração à entidade de atendimento:

Pena – detenção de 6 meses a 1 ano e multa.

Art. 104. RETENÇÃO DE CARTÃO: Reter o cartão magnético de conta bancária relativa a benefícios, proventos ou pensão do idoso, bem como qualquer outro documento com objetivo de assegurar recebimento ou ressarcimento de dívida:

Pena – detenção de 6 meses a 2 anos e multa.

Art. 105. IMAGENS: Exibir ou veicular, por qualquer meio de comunicação, informações ou imagens depreciativas ou injuriosas à pessoa do idoso:

Pena – detenção de 1 a 3 anos e multa.

Art. 106. ADMINISTRAÇÃO DE BENS: Induzir pessoa idosa sem discernimento de seus atos a outorgar procuração para fins de administração de bens ou deles dispor livremente:

Pena – reclusão de 2 a 4 anos.

Art. 107. COAÇÃO: Coagir, de qualquer modo, o idoso a doar, contratar, testar ou outorgar procuração:

Pena – reclusão de 2 a 5 anos.

Art. 108. ATOS NOTARIAIS: Lavrar ato notarial que envolva pessoa idosa sem discernimento de seus atos, sem a devida representação legal:

Pena – reclusão de 2 a 4 anos.

Art. 109. IMPEDIMENTO: Impedir ou embaraçar ato do representante do Ministério Público ou de qualquer outro agente fiscalizador:

Pena – reclusão de 6 meses a 1 ano e multa.

*Na juventude deve-se acumular o saber. Na velhice fazer uso dele.
(Jean-Jacques Rousseau)*

17. DISPOSIÇÕES FINAIS

O ESTATUTO DO IDOSO PROMOVEU IMPORTANTES ALTERAÇÕES NO CÓDIGO PENAL (DECRETO-LEI 2.848, DE 07/12/1940):

Art. 110. O Decreto-Lei 2.848, de 07/12/1940, Código Penal, passa a vigorar com as seguintes alterações:

- **Art. 61, item II, alínea “h”.** contra criança, maior de 60 anos, enfermo ou mulher grávida;
- **Art. 121, § 1º.** No homicídio culposo, a pena é aumentada de 1/3, se o crime resulta de inobservância de regra técnica de profissão, arte ou ofício, ou se o agente deixa de prestar imediato socorro à vítima, não procura diminuir as consequências do seu ato, ou foge para evitar prisão em flagrante. Sendo doloso o homicídio, a pena é aumentada de 1/3 se o crime é praticado contra pessoa menor de 14 ou maior de 60 anos.
- **Art. 133, § 3º, item III.** se a vítima é maior de 60 anos."
- **Art. 140, § 3º.** Se a injúria consiste na utilização de elementos referentes a raça, cor, etnia, religião, origem ou a condição de pessoa idosa ou portadora de deficiência:
- **Art. 141, item IV.** contra pessoa maior de 60 anos ou portadora de deficiência, exceto no caso de injúria.
- **Art. 148, § 1º, item I.** se a vítima é ascendente, descendente, cônjuge do agente ou maior de 60 anos.



- **Art. 159, § 1º.** Se o sequestro dura mais de 24 horas, se o sequestrado é menor de 18 ou maior de 60 anos, ou se o crime é cometido por bando ou quadrilha.
- **Art. 183, item III.** se o crime é praticado contra pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.
- **Art. 244.** Deixar, sem justa causa, de prover a subsistência do cônjuge, ou de filho menor de 18 anos ou inapto para o trabalho, ou de ascendente inválido ou maior de 60 anos, não lhes proporcionando os recursos necessários ou faltando ao pagamento de pensão alimentícia judicialmente acordada, fixada ou majorada; deixar, sem justa causa, de socorrer descendente ou ascendente, gravemente enfermo:

Art. 111. O art. 21 do Decreto-Lei 3.688, de 03/10/1941, Lei das Contravenções Penais, passa a vigorar acrescido do seguinte parágrafo único:

- **Art. 21, § ÚNICO. CONTRAVENÇÕES:** Aumenta-se a pena de 1/3 até a metade se a vítima é maior de 60 anos.

Art. 112. O inciso II do § 4º do art. 1º da Lei 9.455, de 07/04/1997, passa a vigorar com a seguinte redação:

- **Art. 1º, § 4º, item II. CRIME:** se o crime é cometido contra criança, gestante, portador de deficiência, adolescente ou maior de 60 anos;

Art. 113. O inciso III do art. 18 da Lei 6.368, de 21/10/1976, passa a vigorar com a seguinte redação:

- **Art. 18, item III. CRIME:** se qualquer deles decorrer de associação ou visar a menores de 21 anos ou a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos ou a quem tenha, por qualquer causa, diminuída ou suprimida a capacidade de discernimento ou de autodeterminação:

Art. 114. O art 1º da Lei 10.048, de 08/11/2000, passa a vigorar com a seguinte redação:

- **Art. 1º PRIORIDADE:** As pessoas portadoras de deficiência, os idosos com idade igual ou superior a 60 anos, as gestantes, as lactantes e as pessoas acompanhadas por crianças de colo terão atendimento prioritário, nos termos desta Lei.

Art. 115. ORÇAMENTO ESPECIAL: O Orçamento da Seguridade Social destinará ao Fundo Nacional de Assistência Social, até que o Fundo Nacional do Idoso seja criado, os recursos necessários, em cada exercício financeiro, para aplicação em programas e ações relativos ao idoso.

Art. 116. CENSO: Serão incluídos nos censos demográficos dados relativos à população idosa do País.

Art. 117. LOAS: O Poder Executivo encaminhará ao Congresso Nacional projeto de lei revendo os critérios de concessão do Benefício de Prestação Continuada previsto na Lei Orgânica da Assistência Social, de forma a garantir que o acesso ao direito seja condizente com o estágio de desenvolvimento sócio-econômico alcançado pelo País.

Art. 118. VIGÊNCIA: Esta Lei entra em vigor decorridos 90 dias da sua publicação, ressalvado o disposto no caput do art. 36, que vigorará a partir de 1º de janeiro de 2004.

Para um idoso persistir em aprender e estar aberto às mudanças é sinal de duradoura juventude.

PARTE B – CUIDADOS ESPECIAIS AOS IDOSOS

01. CASA SEGURA PARA PESSOA IDOSA

IMPORTÂNCIA DE MANTER A CASA SEGURA

A disposição correta do espaço físico e utensílios de uma casa pode facilitar e estimular a vida de seus moradores. Por outro lado, a desorganização de uma casa pode colocar em risco e até mesmo deprimir seus ocupantes, especialmente a pessoa idosa.

Os idosos estão mais vulneráveis a risco de queda por fatores físicos que devem ser levados em conta:



- Enfraquecimento dos ossos e músculos (osteoporose, etc.);
- Visão alterada pela idade (óculos incorreto, catarata, etc.);
- Tonturas ao levantar bruscamente (labirintite, arritmia, queda de pressão arterial);
- Perda de equilíbrio por efeito de medicamentos;
- Desequilíbrio causado por desnutrição, anemia ou mal de Parkinson;
- Desequilíbrio por alteração nas unhas, joanetes, calos, micose;
- Sonolência e desatenção pela lentidão do estímulo/resposta;
- Perda da audição pela idade;
- Histórico de queda anterior gerando medo de andar e conseqüente redução de atividades cotidianas.

EM FUNÇÃO DESTES FATORES FÍSICOS, DEVE-SE EVITAR:

- Tapetes soltos nos quartos, banheiros e em outros cômodos da casa;
- Pisos molhados, úmidos ou escorregadios;
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados (deve-se utilizar calçados com solados baixos, emborrachados e bem ajustados);
- Móveis no meio do caminho, gavetas abertas e mesinhas de centro;
- Fios elétricos, fios telefônicos e extensões soltas pelo caminho;
- Cortinas pesadas;
- Outros obstáculos como brinquedos, objetos ou animais soltos;

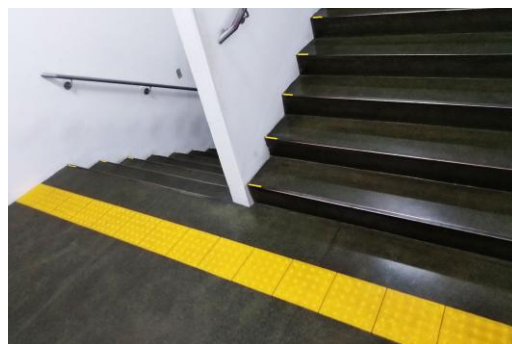
AS ATIVIDADES BÁSICAS DOS IDOSOS.

Levando-se em conta 5 atividades básicas da vida diária (locomoção, descanso, higiene pessoal, lazer e alimentação), a disposição correta dos espaços, móveis e utensílios de uma casa, pode melhorar sensivelmente a qualidade de vida da pessoa idosa.

01. ESPAÇO DE LOCOMOÇÃO (Área externa e áreas de circulação)

- Evitar acúmulo de folhas úmidas no quintal.
- Porta externa com largura mínima de 0,80m;
- Soleiras das portas não podem estar desniveladas com o chão;

- Piso externo áspero com marcações nítidas de delimitações;
- Sem barreiras pelo caminho (vasos muretas, utensílios, etc.);
- Escada com degraus uniformes;
- Corrimão ao longo de todos os degraus com altura média de 0,80m;
- Maçaneta tipo alavanca e fechadura acima da maçaneta/alavanca;
- Escada com sinalização visível no piso ao início e ao final dos degraus
- Tomadas e interruptores luminosos ajudam a orientar o caminhar.
- Importante manter boa iluminação em todos os ambientes (paredes claras ajudam).



02. ESPAÇO DE DESCANSO (Dormitório)

- Evitar fumantes no quarto;
- Evitar alimentação na cama;
- Cama com altura de até 0,50 cm (para apoiar os pés no chão ao sentar);
- Cama com cabeceira para isolar o frio da parede e que permita recostar-se;
- Colcha ou cobertor preso ao pé da cama;
- Interruptores próximo a cama;
- Evitar lençóis de tecidos escorregadios (sintéticos);
- Mesa de cabeceira com altura cerca de 10 cm acima da cama;
- Mesa de cabeceira com bordas arredondadas para evitar contusões;
- Mesa de cabeceira fixada no chão ou na parede, caso precise apoiar-se;
- Abajur fixo na mesa ou na parede com interruptor de fácil acesso;
- Armário com portas leves e cabideiro baixo;
- Puxadores tipo alça e travas de segurança nos deslizante;
- Janelas com sistema de abertura para dentro ou de correr ou persianas;
- Cadeira ou poltrona ajudam a calçar meias e sapatos;
- Manter uma cadeira ou poltrona no quarto para poder calçar meias e sapatos;
- Luz acesa em corredores auxiliam a visão, especialmente durante a noite.



03. ESPAÇO DE HIGIENE PESSOAL (Banheiro)

- Tapete esterno de borracha com ventosas;
- Porta toalhas na altura média de 1,30 mts;
- Vaso sanitário com barra de apoio fixada à parede;
- Tomadas e interruptores altos e em áreas secas.
- Piso antiderrapante;
- Desnível do box no máximo de 1,5 cm do piso do banheiro;
- Espaço interno para circulação de 2 pessoas (facilita ajuda de cuidador);



- Porta com 0,80 cm de largura com abertura para fora ou de correr;
- Box com largura mínima 0,80 cm e barra de apoio fixada à parede;
- Chuveiro portátil (chuveirinho);
- Saboneteira com altura média de 1,20 mt;
- Porta do box com material inquebrável;
- Porta de box com sistema de correr ou cortina plástica;

04. ESPAÇO DE LAZER (Sala de Estar e de jantar)

- Poltronas e sofás confortáveis, com altura média do assento de 0,50m;
- Assentos com densidade moderada e braço para facilitar o sentar e o levantar;
- Cadeiras avulsas com braços de apoio e espaldar alto;
- Mesa de apoio para telefone e abajur com bordas arredondadas;
- Estante fixada no chão ou na parede;
- Evitar objetos pesados e de vidro;
- Mesa de jantar com altura média de 0,75 mt com bordas arredondadas;
- Não utilizar tapetes embaixo da mesa para não enroscar nos pés das cadeiras;
- Cadeiras sem braço e espaço livre no entorno;
- Evitar quinas de vidro e materiais cortantes.



05. ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO (Cozinha)

- utilizar prateleiras que permitam acesso sem precisar abaixar ou levantar os braços;
- Manter materiais mais leves e de pouco uso na parte superior do armário;
- Manter materiais mais pesados e de uso frequente em locais de fácil acesso;
- Nunca utilizar bancos ou cadeiras como escadas;
- Subir sempre em escada portátil e segura para alcançar objetos;
- Evitar manuseio de panelas quentes e pesadas;
- Evitar uso de materiais cortantes (facas, tesouras, espetos ou agulhas);
- Redobrar a atenção ao desligar fornos, microondas e ferro de passar roupas;
- Manter sempre botijões de gás do lado de fora da casa.



A maioria das lesões traumáticas em idosos acontecem por quedas dentro de casa, geralmente no trajeto entre o quarto e o banheiro, principalmente durante a noite.

02. ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

A partir dos 65 anos, 30% das pessoas caem pelo menos uma vez ao ano. Aos 80 anos, a probabilidade aumenta para 50%. Nestes grupos 13% caem mais de uma vez por ano. Entre os idosos hospitalizados, em leitos cirúrgicos, 90% são decorrentes de fraturas de quadril. Depois de 1 ano, 20% morrem, estão hospitalizados ou institucionalizados.

A recuperação dos idosos é sempre mais lenta, com risco de agravamento como doenças pulmonares e problemas nas articulações.

Com o passar dos anos ocorre o enfraquecimento dos ossos causado pela diminuição da quantidade e qualidade da massa óssea que os tornam mais porosos e fragilizados.

Alguns cuidados básicos e medidas simples que implicam na mudança de alguns hábitos, são de grande valor preventivo para um envelhecimento feliz e confortável:

- Ter atenção especial na dosagem dos remédios;
- Consultar o médico regularmente;
- Exercitar a memória e a concentração (leitura, jogos, etc.);
- Evitar o fumo, pois o cigarro acelera a perda de massa óssea;
- Tomar sol regularmente (20 minutos) das 8h às 10h e depois das 16h é importante, pois os raios ultravioletas ativam a vitamina "d", que controla a absorção de cálcio.
- Evitar sol após o almoço, pois pode provocar câncer de pele;
- Utilizar bengala (excelente acessório de apoio) confeccionada sob orientação médica – bengala inadequada pode causar sérios danos;
- Evitar alimentos com sal refinado (para hipertensos) – troque por sal rosa;
- Evitar alimentos com açúcar refinado (para diabéticos);
- Evitar alimentos que contenham muita cafeína, pois, diminuem a absorção de cálcio;

Praticar atividade física regularmente com orientação de profissional, e desde que o estado de saúde permita, melhora o estado geral da pessoa idosa.

Exercícios físicos de intensidade leve ou moderada são de comprovada importância para a melhoria e manutenção da funcionalidade e resposta do sistema imunológico das pessoas idosas, ajudando-as a permanecerem ativas com grande melhoria da qualidade de vida e bem estar.

Dentre os exercícios recomendados estão as atividades aeróbias de flexibilidade e fortalecimento muscular, caminhadas, subir e descer escadas leves, pedalar, dançar, nadar e marcha estacionária, etc.



Envelhecer com saúde, sem exclusão ou limitação, é uma possibilidade concreta hoje para a qualidade de vida dos idosos.

03. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na etapa de vida do idoso o corpo tem uma natural redução de suas funcionalidades que desafia a imunidade.

Para fortalecer a saúde e prevenir complicações relativas à problemas respiratórios, circulatórios e digestivos, os idosos devem incluir nos seus hábitos escolhas nutritivas de alimentação, focadas na maior concentração de vitaminas e minerais.



Ao montar seu prato, procure escolher um alimento nutritivo, de cada grupo alimentar a seguir:

01. GRUPO DAS VERDURAS, LEGUMES E TUBÉRCULOS

Em geral, esses alimentos são riquíssimos em vitaminas e minerais e de fácil assimilação pelo organismo e que todos necessitam, em especial a pessoa idosa.

Diabéticos devem ficar atentos a alguns alimentos deste grupo que concentram alto teor de açúcar.



Recomenda-se testar a glicemia sempre que consumi-los e, caso constate aumento significativo do índice de glicemia no sangue, reduza a quantidade ingerida ou procure substituir por outros com menos teor de açúcar.

Fica o alerta também aos hipertensos – substitua o sal refinado pelo sal rosa (sempre em dosagens mínimas).

Antes de consumir os alimentos, deve-se higienizá-los, lavando-os em água corrente. Consulte sempre um médico cardiologista, endocrinologista ou nutricionista.

VERDURAS, LEGUMES E TUBÉRCULOS

COM POUCO AÇUCAR			AÇUCAR MODERADO	COM MUITO AÇUCAR
ABOBRINHA	BRÓCOLIS	PEPINO	ABÓBORA	BATATA
ACELGA	CHUCHU	PIMENTÃO	CENOURA	BATATA DOCE
AGRIÃO	COUVE	QUIABO	MANDIOCA	BETERRABA
ALCACHOFRA	COUVE FLOR	RABANETE		CARÁ
ALFACE	ERVILHA	REPOLHO		INHAME
ALFAFA	ERVILHA TORTA	RÚCULA		
ALMEIRÃO	ESCAROLA	TOMATE		
BATA IACON	ESPINAFRE	VAGEM		
BERINJELA	NABO			

02. GRUPO DAS FRUTAS

Para diabéticos é sempre recomendável testar a glicemia ao consumir as frutas, em especial as que detêm alto teor de açúcar.

Caso constate aumento do índice de açúcar no sangue, reduza a quantidade ingerida ou procure substituir por outras frutas com menos teor.



Antes de consumir qualquer fruta deve-se higienizá-la, lavando-a em água corrente. Consulte sempre um médico endocrinologista ou nutricionista.

FRUTAS			
COM POUCO AÇUCAR	COM AÇUCAR MODERADO		COM MUITO AÇUCAR
ABACATE BREDA	ABACAXI HAVAI	MAÇÃ GALA	ATEMOIA
ABACATE MARGARIDA	ABACAXI PEROLA	MELANCIA	BANANA MAÇÃ
ABACAXI HAVAI	AMEIXA ESPANHOLA	MELÃO BRANCO	BANANA NANICA
ACEROLA	AMEIXA IRATI	MELAO AMARELO	BANANA OURO
AMORA	AMEIXA RUBI MEL	MEXERICA RIO	BANANA PRATA
CÔCO SECO	CAJÚ	MEXERICA MURCOT	BANANA TERRA
CÔCO VERDE	CARAMBOLA	MEXERICA POLKAN	CAJA
FIGO	CEREJA	PERA DANJOU	JACA
KIWI	DAMASCO	PERA PACK-S	MAMÃO FORMOSA
LIMA DA PERSIA	FIGO DA ÍNDIA	PERA ROCHA	MAMÃO HAVAI
LIMÃO TAITY	GOIABA BRANCA	PERA WILLIAMS	MAMÃO PAPAYA
LIMÃO GALEGO	GOIABA VERMELHA	PESSEGO BRANCO	MANGA HADEM
MAÇÃ VERDE	GRAVIOLA	PESSEGO AMARELO	MANGA PALMER
MARACUJA AZEDO	JABUTICABA	UVA BENITAKA	MANGA TOMMY
MARACUJA DOCE	LARANJA BAIA	UVA BRASIL	PINHA
MIRTILO	LARANJA LIMA	UVA CENTENIAL	
MORANGO	LARANJA PERA	UVA CRINSSON	
PITANGA	LARANJA SELETA	UVA ITALIA	
ROMÃ	LICHIA	UVA NIAGARA	
TAMARINDO	MAÇÃ GRANNY SMITH	UVA RED GLOBE	
UMBU	MACÃ RED	UVA RUBI	
	MAÇÃ FUJI	UVA THOMPSON	

03. GRUPO DOS LATICÍNIO E PROTEICOS

São alimentos ricos em proteínas, sobretudo que ajudam no desenvolvimento ósseo e muscular em especial da pessoa idosa.

Os idosos devem preferir carnes cozidas, moídas ou desfiadas para facilitar a mastigação.



CUIDADO: Alimentos processados desta categoria (hambúrgueres, salsichas, presunto, etc.) e alimentos industrializados, tipo light ou diet (leite desnatado, iogurtes diet, queijo fresco, etc.) contém altíssimo teor químico que acaba prejudicando muito mais o organismo do que se consumidos em estado integral.

Uma dica importante para os hipertensos é substituir o sal refinado pelo sal rosa (sempre em dosagens mínimas). Consulte sempre um médico cardiologista, endocrinologista ou nutricionista.

LATICÍNIOS E PROTÊICOS

CARNES		LÁCTEOS	
CARNE BOVINA	AVES	LEITE	IOGURTE
CARNE SUÍNA	OVOS	QUEIJO	RICOTA
PEIXES		COALHADA	MANTEIGA

04. GRUPO DAS SEMENTES, GRÃOS, OLEAGINOSAS E CEREAIS

Este grupo de alimentos deve ser dosado e consumido moderadamente, sempre sob orientação nutricional e médica.

São ricos em proteínas, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e minerais (como o ferro), com destaque para as oleaginosas que contém gorduras saudáveis e fonte de ômega 3 – ácido graxo responsável pela saúde do cérebro e do coração.



Completam o quadro nutricional necessário para o nosso bem-estar, previnem doenças crônicas e ajudam no funcionamento das funções do nosso organismo especialmente no trato intestinal.

Além disso favorecem a saúde cardiovascular, diminuindo riscos de doenças cardíacas, reduzindo níveis de colesterol e controle do açúcar no sangue e contribuindo para redução da pressão arterial. Ainda a concentração de vitaminas A, C, E e do complexo B, beneficiam a saúde da pele e possuem efeito anti-inflamatório que fortalecem o sistema imunológico, protegem a visão e atuam no desenvolvimento dos ossos e músculos.

SEMENTES, GRÃOS, OLEAGINOSOS E CEREAIS

SEMENTES	GRÃOS	CEREAIS	OLEAGINOSOS
ABÓBORA	AMARANTO	ARROZ	AMENDOIM
CHIA	FAVA	AVEIA	AVELÃ
GERGELIM	FEIJÃO	CEVADA	CASTANHA DE CAJÚ
GIRASSOL	GRÃO DE BICO	MILHO	CASTANHA DO PARÁ
LINHAÇA	LENTILHA	TRIGO	MACADÂMIA
	SOJA		NOZES
	TREMOSSO		PISTACHE

05. GRUPO DOS FARINÁCEOS E AMIDOS

Em geral os alimentos à base de farinhas são de difícil digestão, provocando inflamação das células do corpo e acumulando-se no decorrer dos anos (gordura, celulite, etc.).

Sorrateiramente se transformam em açúcar no sistema digestivo – um veneno para diabéticos. Além disso, o corpo humano fica obrigado a se defender produzindo o colesterol.

Outro fator perigoso é o excesso de compostos químicos utilizados desde a plantação e estocagem (agrotóxicos e defensivos), até ao processo químico de refinação. Adicione-se isto aos alimentos industrializados (macarrões, biscoitos, bolachas, pães – sobretudo os integrais, etc.) que levam uma infinidade de elementos químicos no preparo (conservantes, antioxidantes, corantes, etc.), além de altas dosagens de açúcar refinado.



CUIDADO: Alimentos industrializados, à base de farinha de trigo, soja e outros, contém altíssimo teor químico que intoxica e prejudica o funcionamento organismo humano.

Os "integrais" possuem ainda mais açúcar e mais química em sua composição.

Consulte seu médico ou nutricionista.

FARINÁCEOS

FARINHAS / AMIDOS / FARELOS		POLVILHOS	GOMAS
ARROZ	MANDIOCA	POLVILHO AZEDO	ACÁCIA
AVEIA	MILHO	POLVILHO DOCE	AGAR-AGAR
BATATA	SOJA		ALFARROBA
CEVADA	TRIGO		ARÁBICA

06. ALIMENTOS NATURAIS COMPLEMENTARES

Alguns alimentos naturais, pouco divulgados, também possuem uma gama de benefícios para um melhor funcionamento do sistema imunológico, digestivo e circulatório.

Esses alimentos devem ser incluídos adquiridos de fornecedores confiáveis e certificados e sempre prescritos por orientação de médico ou nutricionista.



ALIMENTOS NATURAIS COMPLEMENTARES

ALIMENTOS	PROPRIEDADES
AÇAFRÃO	Ajuda no combate às inflamações, câncer, envelhecimento precoce, doenças mentais, diabetes e protege o sistema circulatório.
AÇAÍ	Ajuda no combate às inflamações, câncer, envelhecimento precoce, colesterol, doenças degenerativas mentais, protege o sistema circulatório e a flora intestinal.
ÁGAR-ÁGAR	Espessante extraído de algas marinhas, rico em fibra e minerais para uso em gelatinas.
CAMU CAMU	Adstringente e antioxidante que protege as células contra os radicais livres, antiviral e anti-inflamatórios. Fonte de energia que fortalece o sistema imunológico.
CHIA	Possui grandes quantidades de ômega 3, ômega 6, antioxidantes, fibras e proteínas que protegem o organismo de doenças cardiovasculares, regulando a pressão dos vasos sanguíneos e evitando a hipertensão.
COLÁGENO HIDROLISADO	Extraído da cartilagem bovina, auxilia na firmeza e elasticidade à pele, fortalece unhas e cabelos, previne o envelhecimento precoce, a osteoporose e o desgaste das articulações.
CRANBERRY	Contém altos níveis de polifenóis, de ações anti-inflamatórias que previnem o acúmulo de plaquetas, diminuindo a pressão arterial e reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares. Contribuem para a redução do colesterol LDL.
FARINHA DE AMORA	Rico em fibras, minerais e vitaminas A, B e C é antioxidante e ajuda a regular o colesterol e os níveis glicêmicos do sangue.
FARINHA DE GRAVIOLA	Fonte de fibras que reduzem o tempo de absorção de nutrientes dos alimentos. Promove o controle dos níveis de açúcar no sangue, ajudando a evitar a resistência à insulina e a diabetes.
FARINHA DE JABUTICABA	Rica em vitamina A, B, C, e E, flavonóides, fibras, tiamina, niacina, aminoácidos, e minerais, como ferro, manganês, potássio, fósforo, zinco, cálcio, cobre e magnésio.
FARINHA DE MARACUJÁ	Rica em fibras, vitaminas e minerais. Ajuda a regular os níveis de colesterol e glicose.
GENGIBRE EM PÓ	Tem ação bactericida, potencial desintoxicante, aumenta a ação do sistema imune e do sistema digestivo, aliviando até mesmo dores abdominais, diarreia e gases. Ajuda no sistema respiratório e circulatório.

GINSENG	Raiz de origem chinesa, rica em vitaminas B1, B2 e B3. Age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e dos aminoácidos. Possui vitamina B12, essencial para as células vermelhas do sangue que ajuda no sistema nervoso e circulatório. Anti-inflamatório, previne a aterosclerose, o colesterol e aumenta a disposição geral.
GOJI BERRY	Planta asiática com elevado poder antioxidante (carotenoides e vitamina C). Fonte de fibras, gorduras monoinsaturadas, vitaminas B1, B2, B3 e minerais como o cobre, magnésio, manganês e selênio. Fortalece o sistema imunológico e previne o envelhecimento prematuro da pele.
GUARANÁ EM PÓ	Planta rica em fibras vegetais, amido, ácido tânico, cálcio, ferro, fósforo, potássio, tiamina e vitamina A. Possui cafeína, teobromina e antioxidantes que aceleram o metabolismo. Favorece o uso da gordura como combustível para o corpo, reduzindo a fome e a vontade de comer entre as refeições.
LINHAÇA DOURADA	Rica em ômega 3, proteínas e fibras dietéticas. Ajuda no combate ao câncer, reduz o nível de colesterol. Ajuda a reduzir a pressão arterial e a controlar o nível de açúcar no sangue.
MACA PERUANA	Fonte de vitaminas, minerais, carboidratos e proteína. Ajuda no emagrecimento e no controle de diabetes. Protege o coração e aliado no combate ao câncer.
MIRTILO	Rico em antioxidantes, ajuda a reduzir o colesterol "ruim" do corpo e previne doenças cardíacas. Ajuda no sistema ocular e no controle do diabetes e hipertensão. Combate a infecção urinária e previne o câncer e fortalece a musculação.
QUINOA	A semente é fonte de proteínas e fibras. Possui magnésio, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, cálcio, fósforo, vitamina E, antioxidantes e aminoácidos essenciais para o funcionamento do organismo.
SPIRULINA	Micro algas, ricas em vitaminas e minerais, clorofila, proteínas de alta qualidade, ácidos graxos essenciais e antioxidantes. Auxilia no tratamento de diversas doenças, como hipertensão, dislipidemia, rinite alérgica, anemia, diabetes e síndrome metabólica.

Importante: Todo e qualquer novo alimento só deve ser incluído no cardápio com acompanhamento médico ou de nutricionista.

07. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Suplementos alimentares, na indicação e dosagens corretas, são importantes para manter o equilíbrio imunológico e prevenir complicações de quaisquer doenças.

São excelentes complementos para suprir falhas na alimentação nos casos de necessidade e desequilíbrio nutricional.

Devem ser adquiridos de fornecedores confiáveis e certificados e sempre prescritos por orientação de médico ou nutricionista.



COMPOSTOS VITAMÍNICOS

TIPOS	PROPRIEDADES
ÔMEGA 3	O composto é um nutriente alimentar a base de óleo de peixe, composto de vitaminas B, C e D, ácidos graxos e minerais, como zinco e magnésio. É essencial para a saúde do cérebro. Combate a obesidade e regula a pressão arterial, reduzindo inflamações dos vasos sanguíneos e evitando a formação das placas de gordura na parede das artérias, afastando o risco de doenças como hipertensão.
MAGNÉSIO PA	O magnésio é um mineral abundante no corpo humano que desempenha várias funções importantes, desde regular a função nervosa, aliviar dores musculares, prevenir a osteoporose, aliviar a azia e controlar os níveis de açúcar no sangue e melhorar os processos metabólicos. O Magnésio PA (Puro para Análise) não contendo nenhum tipo de mistura de outras substâncias.
VITAMINA C	O Ácido Acórbico recebeu esse nome porque sua deficiência no corpo humano provoca a doença chamada escorbuto. A vitamina C tem importante função no organismo, agindo nos processos celulares de oxirredução e na biossíntese das catecolaminas. Além de prevenir o escorbuto, é importante na defesa contra infecções e fundamental na integridade das paredes dos vasos sanguíneos. De ação antioxidante, combate radicais livres, prevenindo e retardando o envelhecimento, estimulando a produção de colágeno, reduzindo a flacidez e preservando os melanócitos, células que guardam a melanina da pele.
VITAMINA D	A vitamina D é produzida pelo corpo humano através da exposição da pele à luz solar, além de ser obtida pelo consumo de alguns alimentos de origem animal (peixes, gema de ovo, leite, etc.). Atua na regulação de cálcio e fósforo, favorecendo a absorção desses minerais no intestino, beneficiando as células e a manutenção óssea. Sua deficiência pode causar alterações ósseas (osteomalácia ou osteoporose nos adultos, e raquitismo nas crianças), além facilitar o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, diabetes mellitus e hipertensão.
VITAMINA E	Essencial para o funcionamento do organismo devido à sua ação antioxidantes e às suas propriedades anti-inflamatórias, que ajudam a melhorar o sistema imune, a pele e o cabelo, assim como prevenir doenças como aterosclerose e o Alzheimer. A vitamina E concentra-se em vegetais verde-escuros, sementes oleaginosas (nozes, amêndoas, avelã, castanha do Pará), e na gema de ovo e fígado.
CÁLCIO	O cálcio é um mineral essencial para melhorar a estrutura dos ossos e dentes, melhorar a força e contração muscular, auxiliar no processo de coagulação sanguínea e manter o equilíbrio do pH sanguíneo. Alguns dos principais alimentos ricos em cálcio são leite, queijo, espinafre, sardinha e brócolis, por exemplo.
COENZIMA Q10	Conhecida pelo nome de ubiquinona, a substância está presente em todas as células do organismo, atuando nos processos de produção de energia, regulando a saúde do coração e a produção do açúcar no sangue. Auxilia na prevenção e tratamento do câncer e reduz a frequência das enxaquecas. Também pode reduzir o dano oxidativo que leva à fadiga muscular, danos à pele e doenças cerebrais e pulmonares.
ZINCO	Mineral muito importante para a manutenção da saúde, atuando em mais de 300 reações químicas do corpo, estando relacionado a diversos processos importantes para a nossa saúde, incluindo o acúmulo de gordura corporal, controle de peso e a resistência insulínica. Sua deficiência no organismo pode causar várias alterações, especialmente no sistema imune e na produção hormônios e vários outros efeitos como a perda de apetite (atraso no crescimento em bebês e crianças), queda de cabelos, letargia e irritabilidade. O paladar e o olfato podem ser prejudicados.

08. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Especialmente para diabéticos e hipertensos esses alimentos devem ser substituídos e, se possível, abolidos da alimentação, pois em sua composição possuem altíssimo teor químico e grande concentração de açúcar e sal refinado que comprometem o organismo humano, provocando uma vasta gama de efeitos degenerativos, a começar pela inflamação generalizada das células.



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS	SUBSTITUIR POR
LEITE LONGA VIDA.	LEITE "A" E "B" OU COALHADA.
AÇÚCAR REFINADO.	SUCRALOSE, STÉVIA OU XILITOL.
CHOCOLATE SOLÚVEL INDUSTRIALIZADO.	CACAU ALCALINO PREMIM.
SAL REFINADO.	SAL ROSA.
ÓLEOS INDUSTRIALIZADOS (SOJA, CANOLA, MILHO, AMENDOIM, ETC.).	AZEITE EXTRA-VIRGEM, ÓLEO DE COCO OU MANTEIGA DE GARRAFA.
FARINHA DE TRIGO (PARA MASSA DE BOLOS).	FARINHA DE AMÊNDOA OU DE COCO.
MASSA DE TOMATE.	MOLHO DE TOMATE CASEIRO.
MACARRÃO, MASSAS, PÃES E BISCOITOS.	REDUZIR AO MÁXIMO OU ELIMINAR.
ADOÇANTES QUÍMICOS.	SUCRALOSE, STEVIA OU XILITOL.
LEITE DESNATADO.	LEITE INTEGRAL.
QUEIJO MAGRO.	QUEIJO AMARELO OU MEIA CURA.
IOGURTE INDUSTRIALIZADO.	COALHADA IN NATURA.
MARGARINA.	MANTEIGA.
TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS (PRONTOS).	TEMPERO CASEIRO.
REFRIGERANTE.	ÁGUA OU SUCO CASEIRO DE FRUTA.
REFRIGERANTE DIET OU LIGHT.	ÁGUA OU SUCO CASEIRO DE FRUTA.
PRODUTOS DIETÉTICOS.	REDUZIR AO MÁXIMO OU ELIMINAR.

***Comer bem não é comer muito.
Que a alimentação saudável seja o nosso único remédio!***

04. CUIDADOS ESPECIAIS EM PANDEMIAS

O recente episódio da Pandemia Mundial em 2020, causada pelo vírus SARS-Cov-2 (COVID-19), originário da cidade de Wuhan, na China, trouxe um alerta para humanidade com respeito à higiene e à preservação da saúde, em especial para idosos, os mais fragilizados.

Conhecer os sintomas, os meios de transmissão deste vírus e tomar as precauções para prevenir ainda é o melhor remédio.



SINTOMAS DA COVID-19

Os sintomas mais comuns são semelhantes aos da gripe ou resfriado: febre, tosse, coriza, dor no corpo, cansaço e perda de paladar ou olfato.

Outros sintomas menos comuns são: dores de garganta, dor de cabeça, desconfortos, diarreia, irritações na pele, descoloração dos dedos dos pés ou das mãos e olhos vermelhos ou irritados.

Nos casos mais graves, pode-se apresentar falta de ar, fôlego curto, dificuldade para respirar, dor no peito, perda da fala ou perda de mobilidade.



TRANSMISSÃO DA COVID-19

A transmissão se dá quando o vírus entra no organismo através das mucosas do nariz, da boca ou dos olhos, pelas gotículas de saliva de pessoas contaminadas ao espirrar, tossir ou falar.

Outra forma é quando se leva as mãos contaminadas ao rosto após tocar superfícies infectadas ou no compartilhamento de objetos de uso pessoal, como copo, celular, roupa, toalha, etc.



IDOSOS – GRUPO DE RISCO

O envelhecimento natural leva a alterações do sistema imunológico dos idosos, diminuindo a capacidade de defesa do corpo para as infecções, tanto bacterianas como virais.

Além disso, é mais comum nessa faixa etária o acúmulo de várias doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardíacas, renais, pulmonares, etc., que podem descompensar em vigência das infecções.

Existem outras condições como desnutrição e falta de atividade física que, somados a todos os outros fatores, acabam aumentando a vulnerabilidade dos idosos para qualquer doença infecciosa, inclusive, a COVID-19.

É preciso ficar atento aos sintomas como a prostração, sonolência excessiva, confusão mental e dificuldade de se alimentar ou beber líquidos – podem ser sinais do agravamento da doença. É vital procurar ajuda médica urgente para receber uma avaliação.



DICAS PARA SE PROTEGER E PROTEGER OUTRAS PESSOAS

Além das vacinas da COVID-19, é muito importante tomar a vacina anual da gripe que protege contra outros vírus que também causam doenças respiratórias.

As medidas de proteção abaixo são novos hábitos que devem fazer parte da rotina independente de qualquer pandemia:

- **CUMPRIMENTOS:** Evite beijos, abraços e apertos de mãos de pessoas desconhecidas;
- **MÃOS:** Lave-as de preferência, com água e sabão, várias vezes ao dia e sempre que entrar em contato com superfícies ou objetos que possam estar contaminados. Pode ser usado o álcool (ou álcool em gel) mas somente na proporção de 70%);
- **EMBALAGENS:** Higienize sempre as embalagens das compras;
- **ALIMENTOS:** Frutas e legumes devem ser lavados sempre em água corrente e só depois de secos devem ser acondicionados em geladeira ou fruteira;
- **AGLOMERAÇÕES.** Gotículas de saliva podem alcançar de 1,5 a 2 mts. de distância. Por isso recomenda-se distância das pessoas e evitar ambientes fechados e com muita gente.
- **TOSSE:** Ao tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço. Assim você evita a disseminação das gotículas no ambiente e preserva as suas mãos que irão tocar em outras superfícies;
- **SAPATOS:** O hábito de tirar os sapatos ao entrar em casa é muito saudável em qualquer ocasião. Deixe-os em lugar apropriado à entrada e use chinelos limpos.
- **ROUPAS:** Ao retornar para casa, procure banhar-se e deixe a roupa usada em local próprio para ser lavada;
- **OBJETOS E CELULARES:** Higienize objetos (bolsas, celulares, etc.) que tenha levado ao sai;
- **MÁSCARAS:** Procure adquirir máscaras certificadas para sair de casa e use especialmente em locais de trabalho e locais públicos de concentração de pessoas.



Em tempos de pandemia, todo cuidado é pouco com o que lemos e compartilhamos. Procure sempre fontes confiáveis de informação. Previna-se contra as fake news, afinal nossa saúde está em jogo.

05. GOLPES FINANCEIROS ON LINE

O advento da pandemia em 2021 obrigou o isolamento e o distanciamento social, trazendo uma mudança no comportamento das pessoas, especialmente no que tange ao acesso aos produtos e serviços agora, intensificadamente, remoto.

O maior desafio recaiu sobre a população idosa. Mais vulneráveis e expostos, os idosos se viram enfrentando o novo tipo de violência financeira e patrimonial em versão virtual.

Essa modalidade de golpe é muito séria, pois atinge não apenas o dinheiro, mas a segurança, o bem-estar, a proteção e até mesmo sua autoestima.

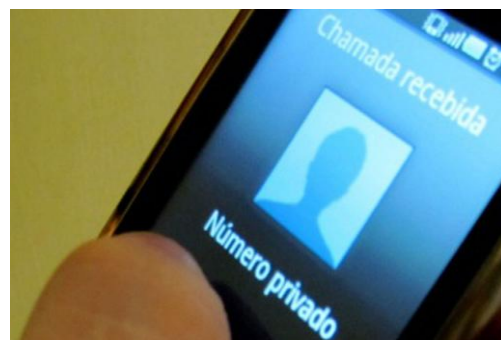


Os celulares estão entre os nossos bens mais valiosos hoje em dia. Estão sempre conosco e os usamos para acessar informações confidenciais como contas bancárias, e-mails e dados particulares, razão porque se tornaram alvos perfeitos para golpes e fraudes pelos cibercriminosos.

FALSO SEQUESTRO PLANEJADO

O golpista mapeia a vítima antecipadamente e tem o número do telefone e outras informações sobre a família como, por exemplo, o número do telefone dos filhos.

O golpista com a voz de choro ao fundo pedindo socorro, avisam que o filho(a) está sequestrado(a) e exigem a transferência de dinheiro em troca da liberdade. Após enviar o dinheiro e sem desligar o telefone, a vítima é orientada a não voltar para casa ou a não sair de casa, conforme o caso.



Quando a vítima obedece, os criminosos ligam para os filhos, anunciam o sequestro da mãe (ou do pai) e iniciam o pedido de extorsão. Como os filhos não conseguem localizar a mãe (ou o pai), acabam acreditando que a ameaça é real.

FALSO SEQUESTRO ALEATÓRIO

O golpista liga aleatoriamente procurando a vítima ideal que não desligue o telefone e que forneça informações mínimas para completar a extorsão. Com voz de choro ao fundo, simulando o desespero de uma pessoa sequestrada pedindo socorro, a vítima normalmente entrega a primeira pista aos criminosos ao questionar "Meu(Minha) filho(a) é você?".

Com a informação de que a pessoa tem um(a) filho(a), o golpista assume a conversa exigindo depósito e transferência bancária para liberar o(a) suposto(a) sequestrado(a) sob ameaça, mantendo a vítima ao telefone até efetuar a transferência.

GOLPES DE VÍRUS NO CELULAR

São alertas falsos informando que um vírus foi encontrado no celular da vítima enquanto navega pela Web. Ao navegar aparece um alerta informando que uma varredura feita no telefone revelou uma infecção por vírus, e solicita que se tome medidas imediatas (ex: baixar um aplicativo "antivírus").

Na verdade, é um malware ou spyware, que após instalado o código malicioso no smartphone o golpista pode sequestrá-lo ou infectar outros dispositivos.

VISHING

Também conhecido por "PHISHING POR VOZ", envolve chamadas fraudulentas que incitam a vítima a executar algum tipo de ação. O golpista se passa por uma pessoa ou representante de uma empresa idônea (banco, operadora de telefonia, serviço público, loja de varejo, organização beneficente, etc.) visando ganhar a confiança por meio de técnicas de persuasão levando-a a cair em fraude bancária ou ter seus dados roubados.



A conversa inicia com a confirmação de alguns dados coletados em perfis de mídias sociais ou cadastro de dados roubados na internet. A medida em que os dados vão sendo confirmados o interlocutor ganha confiança da vítima, passando a ofertar novos e tentadores serviços ou pedir para completar o cadastro para maiores benefícios. Nesta hora os criminosos convencem a vítima a passar dados bancários e até o número do cartão de crédito e senha.

Em outros casos o golpista cria uma sensação de urgência e espera que o interlocutor "entre em pânico" e reaja fazendo o que ele quer *durante* a chamada, pressionando a pagar algo ou compartilhar informações, em vez de pedir uma ação posterior (depois de encerrar a chamada).

O golpe de vishing também visa o sequestro da conta do WhatsApp. Após a confirmação dos dados, o falso atendente solicita à vítima para confirmar um código recebido por SMS. É a senha que o golpista precisa para ativar a conta de mensagem da vítima em outro celular e extorquir dinheiro de contatos mais próximos.

PHISHING VIA SMS

Também conhecido como "SMISHING". O golpista faz com que a vítima execute uma ação por mensagem de texto. Links de malware podem ser enviados nessas mensagens e, ao abrir os links, o dispositivo poderá ser infectado com malware ou spyware.

Às vezes, o criminoso vai enganar de outra forma, fazendo a pessoa ligar para um número de telefone pré-pago para adquirir uma assinatura ou entregar informações pessoais de modo forçado.

GOLPES DE UM TOQUE

Os golpes de um toque são chamadas feitas de um número desconhecido que tocam apenas uma vez, com a intenção de que você retorne à ligação. O fraudador aposta que a curiosidade é maior do que o julgamento crítico.

Nesse golpe, são cobradas taxas quando você faz a chamada, e o lucro vai para o golpista. Essas chamadas costumam ser de um código de área internacional, o que é parte do esquema de cobrança das taxas.

GOLPES DE MENSAGEM DE VOZ

Às vezes, uma mensagem de voz é deixada para aumentar as chances de a vítima executar alguma ação. Ao receber uma chamada ou mensagem de voz de um número desconhecido, sobretudo se não estiver esperando ligação, é fundamental tomar bastante cuidado.

PROMESSAS INCRÍVEIS

Motivam a vítima a fazer o que o golpista está pedindo em troca de uma recompensa empolgante.

O sentimento de empolgação já é o sinal de que algo errado vai acontecer. Nunca alimente esperanças em relação a uma oferta. Alguns exemplos incluem a alegação de que você é ganhador de brinde ou que ganhou um enorme desconto em um pacote de férias.

A cada passo a vítima é motivada a seguir adiante:



- **Fazer um pagamento**, principalmente em dinheiro ou às vezes com um vale-presente. Esses formatos são difíceis de serem reembolsados;
- **Fornecer informações**, como número de conta bancária, número de segurança social ou dados de login;
- **Acessar um site usando um link** para fazer login em uma conta ou receber mais informações;
- **Baixar um aplicativo ou arquivo**, como um aplicativo antivírus. Ao perceber um desses sinais em um contato via telefone, tenha cuidado. Na maioria dos casos, você deve recusar ou retardar a tomada de ação e pesquisar sobre a veracidade das alegações.

URGÊNCIAS OU AMEAÇAS

O criminoso aposta que desta forma aumenta a predisposição da vítima em agir rapidamente sem pensar.

Ao sentir medo ou preocupação com possíveis consequências por não agir é necessário parar e fazer perguntas. Qualquer pessoa respeitável responde às perguntas e permite verificar se as alegações são reais. O golpista aumentará a pressão para a urgência em temas como dívidas, descontos de impostos ou alegações de crimes federais.

EMPATIA POR UMA BOA CAUSA

O golpista aposta na boa fé da vítima em atender um pedido para ajudar pessoas necessitadas. Tenta infundir na vítima um sentimento de culpa que torna difícil a recusa. Esse sentimento pode ser um sinal de alerta.

A regra é resistir e questionar a veracidade da causa. Geralmente o golpista finge fazer parte de uma instituição de caridade, de uma causa social ou tentam enganar usando um desastre natural recente ou outra questão do momento como parte da estória.



ROUBO DE DADOS PESSOAIS

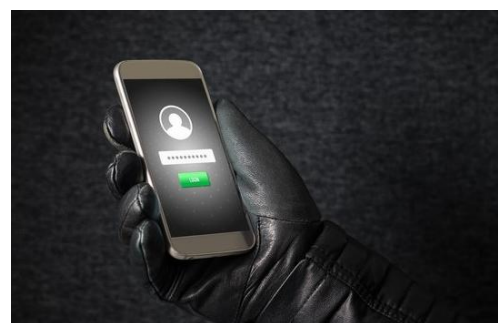
O golpista, com uma simpática voz de atendente oferece uma oferta boa demais para ser verdade de um prestador de serviço com o qual a vítima já se relaciona.

Vai conquistando a confiança da vítima para que ela forneça dados pessoais completos como endereço, número dos documentos de identidade, data de nascimento, cidade natal, nome de pai e mãe, escolaridade e outras informações para um cadastro completo da vítima.

Sem desconfiar do falso atendente, a vítima se sente prestigiada por ter sido considerada um cliente especial. Porém, o conjunto de informações entregue pela vítima pode lhe provocar um grande transtorno futuro. Apesar de não ter fornecido dados financeiros, as informações possibilitarão ao golpista abrir contas bancárias, solicitar empréstimos ou financiamentos sem que a vítima jamais desconfie.

DICAS PARA AUMENTAR A SEGURANÇA EM CELULAR

- **Use sempre uma rede virtual privada (VPN):** Ao acessar redes Wi-Fi públicas utilize a criptografia da VPN que impede que seus dados sejam espionados quando em trânsito, mantendo-os anônimos e não rastreáveis pelo endereço IP e outros meios.
- **Crie senhas altamente seguras:** Nunca reutilize senhas. Procure uma sequência aleatória de caracteres para senhas com caracteres variados (símbolos, números, letras maiúsculas e minúsculas).
- **Crie PINs extensos.** Sempre que possível utilize PIN de 6 dígitos ao invés de 4. Isto dificulta a invasão de telefone e contas. Evite datas e informações pessoais e não use combinações numéricas básicas, como "0000" ou "1234".
- **Mantenha senhas e PINs em gerenciadores on-line de senhas criptografadas:** Nunca anote senhas em caderno de anotações ou agendas é absurdamente perigoso.
- **Use um aplicativo de bloqueio de chamadas.** Esses aplicativos identificam e interrompem chamadas robóticas ilegais e impedem outros golpes de chegar ao seu telefone. Utilize aplicativos com rotuladores de chamadas que forneçam opções sobre quais chamadas



podem ser spam, permitindo a você decidir se deseja atendê-las. Isto evita rotular uma chamada legítima como spam.

- **Use apenas aplicativos oficiais para obter serviços.** O uso de aplicativos de terceiros para obter serviços, como bancários e de redes sociais pode permitir que estranhos obtenham acesso. O fornecimento de login e senha a terceiros pode se constituir em golpe de phishing para roubar credenciais. Evite aplicativos que agregam vários serviços em um só. Prefira um aplicativo oficial para cada serviço individual.

Observação: Ao desconfiar de golpe a orientação é que a vítima não desligue o telefone e se dirija o mais rápido possível a uma delegacia próxima para um policial orientar como proceder.

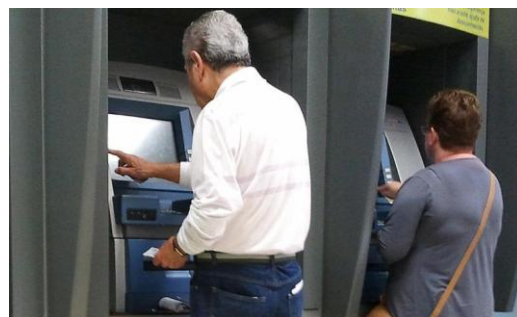
COMO ESCAPAR DE GOLPES PELA INTERNET E TELEFONE

- Na dúvida não clique;
- Tenha identificador de chamada no telefone;
- Não clique em boletos, promoções, arquivos e nunca acredite em solicitações que venham por e-mail;
- Se não se inscreveu em promoção nenhuma, com certeza você não ganhou nada através da internet;
- Nunca passe dados pessoais e bancários por telefone;
- Nunca digite senha de cartão no teclado do aparelho;
- Não acesse dados bancários em computador público;
- Em transações bancárias conte sempre com a companhia de um familiar;
- Redobre a atenção para DDDs diferentes, números sigilosos, privados e estranhos;
- Antes de passar qualquer informação solicitada pergunte o nome completo, qual é a empresa, setor, etc., e avise que quer saber tudo sobre ela;
- Na dúvida, desligue o telefone e acione pessoas de sua confiança ou entre em contato com a empresa de onde a ligação foi supostamente feita;
- Caso peçam o código de segurança do seu cartão de crédito, não forneça;
- Se empresas ligarem oferecendo prêmios, pedindo seu endereço, desconfie e não forneça seus dados sem ter certeza do que realmente se trata;
- Desconfie de mensagens como "clique neste link" ou "envie o código abaixo". Podem ser sequestro de dados ou clonagem de celular;
- Previna-se. Guarde provas, prints de conversas do WhatsApp, extratos bancários, comprovantes financeiros, mensagens de áudio e e-mails trocados;
- Faça perguntas para confirmar a origem da informação. Mantenha a calma e peça credenciais do suposto atendente;
- Na dúvida, peça para o interlocutor ligar em 10 ou 30 minutos. Ganhe tempo para contatar familiares ou empresa de serviço que está ofertando produto ou promoção;
- Instituições financeiras e lojistas não pedem informações confidenciais por telefone;
- Não existe pagamento de taxa para receber brindes ou obter empréstimo;
- Evite interagir e desligue. Interagir encoraja mais chamadas. Desligue e se tiver curiosidade, faça pesquisas por conta própria sobre a alegação;
- Verifique sempre a sua conta telefônica. Cobranças não autorizadas são claro sinal de alerta da atividade de golpistas. Denuncie e conteste cobranças indesejadas;
- Bancos não podem ligar para aposentados e pensionistas e oferecer empréstimos;
- Nunca responda pesquisas aleatórias sobre testes e sobre vacinas de COVID-19.



COMO ESCAPAR DE GOLPES PESSOALMENTE

- Nunca passe informação pessoal, endereço ou assinatura para estranhos, mesmo uniformizados ou portando credencial de registro na empresa;
- Nunca passe senhas para estranhos, amigos e funcionários de empresas;
- Não assine contratos sem orientação jurídica;
- Desconfie sempre de serviços não agendados;
- Caso esteja realizando algum negócio, aquisição de bens, contrato, acordo, NUNCA assine documentos fora do banco ou da empresa;
- Quando fizer contratação ou assinar algum acordo, consulte o CNPJ da empresa. Assim é possível verificar o status da empresa a ser contratada e evita surpresas;
- Vá ao banco sempre acompanhado de pessoa de sua confiança. Na dúvida procure um funcionário do banco devidamente identificado. Não aceite ajuda de estranhos;
- Evite o uso de caixas eletrônicos à noite. Se não puder evitar, dê preferência aos caixas localizados em shopping centers ou locais fechados com grande movimento;
- Fique bem próximo ao teclado para digitar a senha, assim evita que outras pessoas prestem atenção na sua senha e vejam o que está fazendo;
- Evite sacar grande quantia de dinheiro. Confira no caixa e evite fazê-lo fora da agência;
- Não guarde o número da senha junto ao cartão;
- Assunto relativos à aposentadoria ou pensão, informe-se junto à Previdência Social;
- Para qualquer ação na justiça, procure sempre um advogado de confiança;
- Peça crachá e número de identificação do funcionário antes de deixá-lo entrar em casa;
- Ligue para a empresa para confirmar a visita, mas não pegue o número do telefone com o funcionário. Obtenha o número de alguma conta ou documento com essa informação.



COMPRAS SEGURAS

- Compare sempre a qualidade e o preço da mercadoria;
- Verifique se o gasto que pretende fazer (a vista ou parcelado) não vai comprometer o orçamento a ponto de prejudicar o pagamento de contas ou da subsistência;
- Nunca assine algo, se houver dúvidas;
- Guarde sempre cópia dos folhetos publicitários, contrato e qualquer documento relativo à oferta que você está adquirindo;
- Exija sempre comprovante de pagamento e verifique se tudo o que foi pago está devidamente discriminado;
- Desconfie e não forneça dados à ninguém. O estelionatário só consegue dados que a própria vítima fornece;
- Procure ajuda confiável sempre que se sentir emocionalmente fragilizado.

É importante guardar provas como medida preventiva (comprovantes de pagamento, extratos bancários, mensagens de áudio, prints de conversas no WhatsApp, e-mails, etc.).

***Estelionatários são comunicativos, persuasivos e convincentes.
É muito fácil acreditar neles, especialmente em tempos de isolamento.
Prevenir-se é a melhor arma para se proteger!***

06. SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA CONTRA IDOSOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, a violência contra os idosos é considerada qualquer ato, único ou repetitivo, ou omissão que ocorra em qualquer relação supostamente de confiança e que cause dano ou incômodo à pessoa idosa.

SITUAÇÕES E FATORES DE RISCO QUE FAVORECEM A VIOLÊNCIA CONTRA IDOSOS:

- Isolamento social;
- Uso substâncias psicoativas (como álcool ou outras drogas);
- Relação desigual de poder entre a vítima e o agressor.
- A dependência em todas as suas formas (física, mental, afetiva, socioeconômica);
- Desestruturação das relações familiares;
- Existência de antecedentes de violência familiar.



FORMAS DE VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA:

- **Estrutural:** expressa nas desigualdades sociais naturalizadas nas vivências de pobreza, miséria e discriminação;
- **Interpessoal:** ocorrida nas relações sociais cotidianas e intergeracionais;
- **Institucional:** reproduzida na aplicação ou omissão da gestão das políticas públicas sociais, dos serviços de assistência pública e privada, nas relações de poder, de domínio, de menosprezo e de discriminação.

PRINCIPAIS TIPOLOGIAS DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA:

ABUSO FÍSICO: violência física ou maus-tratos: uso da força física para ferir, machucar, causar dor, incapacidade ou morte à Pessoa Idosa.

ABUSO PSICOLÓGICO: violência psicológica ou maus-tratos psicológicos: agressões verbais, gestuais com o objetivo de aterrorizar, humilhar, restringir, constranger sua liberdade ou isolá-los do convívio social.

ABUSO OU VIOLÊNCIA SEXUAL: aliciamento, violência física ou ameaças para ato ou jogo sexual com a pessoa idosa.

ABANDONO: ausência de prestação de assistência a uma pessoa idosa que precise de proteção por parte de responsáveis governamentais, institucionais ou familiares.

- **Negligência:** recusa ou omissão dos cuidados necessários para a Pessoa Idosa.
- **Autonegligência ou violência autoinfligida:** a própria pessoa Idosa recusa prover os cuidados necessários a si mesma.

ABUSO OU VIOLÊNCIA PATRIMONIAL: exploração imprópria, ilegal ou uso não consentido de recursos financeiros, econômicos ou patrimoniais das pessoas idosas.

07. OS BENS E A CAPACIDADE DOS IDOSOS

Quando a pessoa se torna mais dependente da ajuda dos filhos ou dos netos, também se torna mais frágil e vulnerável a golpes. Alguns idosos ficam mais fragilizadas com doenças degenerativas, esclerose, Alzheimer, etc., e não têm condições de decidir o que é melhor para os seus negócios. Por outro lado há muitos que vivem muitos anos com total lucidez.

O Estatuto do Idoso procura proteger os idosos. Nos artigos 106 e 108 define o termo “discernimento” como capacidade de análise.

Considera-se capaz a pessoa idosa que consegue discernir (saber) quais são seus deveres e seus direitos na sociedade; que tem consciência de seus atos e de suas obrigações.

A pessoa capaz pode fazer contratos, comprar ou vender bens, recorrer à justiça, porque está na plena “capacidade de gozo e de direitos”.

Incapacidade, em termos jurídicos, refere-se a pessoa que sofre restrições legais para o exercício de atos da vida civil, ou seja, para assumir dívidas, vender os bens de família, etc.



- **INCAPACIDADE ABSOLUTA:** É quando a pessoa idosa perde a noção da realidade, o que leva à proibição do uso de seus direitos. Se esse preceito for violado, o ato resultante pode ser decretado como nulo. Isso não quer dizer que a pessoa absolutamente incapaz não tenha direitos. Na verdade ela tem direitos, mas não pode exercê-los diretamente. Deve ser representada por alguém legalmente habilitado a isso (curador). Uma pessoa incapaz pode herdar uma casa, mas não pode vendê-la. Caso venda o imóvel sem o acompanhamento do curador, o negócio será nulo.

O Código Civil define pessoas absolutamente incapazes de exercer os atos da vida civil:

- I. Menores de 16 anos;
- II. Os que, por enfermidade ou deficiência mental, não tem o necessário discernimento para a prática desses atos;
- III. Os que, mesmo por causa transitória, não podem exprimir sua vontade.

Cuidado O Código Civil, no artigo 166, diz que: “É nulo o negócio jurídico quando (i) celebrado por pessoa absolutamente incapaz”.

- **INCAPACIDADE RELATIVA:** Quando diz respeito apenas a um determinado período de tempo, ou seja, uma pessoa pode ser declarada temporariamente incapaz de praticar os atos da vida civil, como fazer contratos, casar, vender ou comprar. Passado o período, ou a causa da restrição, a capacidade jurídica da pessoa é restabelecida. Durante a incapacidade relativa, a pessoa também precisa de um representante legal, por exemplo, quando um idoso que perde temporariamente a memória, deverá ser representado pelo curador nomeado pelo Juiz.

Cuidado: A incapacidade deve ser decretada pelo Juiz, caso contrário o negócio praticado será válido. E é difícil desfazer esse negócio.

INTERDIÇÃO: Se a família considerar que um idoso perdeu o discernimento, podendo prejudicar-se com vendas não razoáveis ou doações descabidas, pode solicitar a sua interdição ao juiz. Na ausência de familiares, o fato deverá ser comunicado ao Promotor de Justiça, que tomará as medidas necessárias.

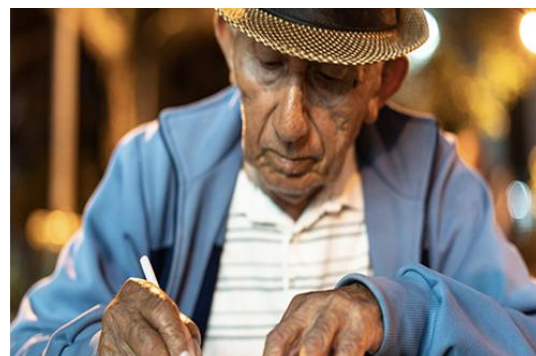
SOBRE A PRÁTICA DO ABUSO FINANCEIRO/ECONÔMICO OU VIOLÊNCIA PATRIMONIAL CONTRA A PESSOA IDOSA

Os idosos são uma parcela da população bastante vulnerável à violência patrimonial, tentativa de controlar a vida de alguém usando dinheiro, bens ou documentos. Esta prática também visa à apropriação ilícita do patrimônio (bens, dinheiro, cartão do banco, cartão de benefícios, entre outros) de uma pessoa idosa.

Aproveitando da fragilidade e do estereótipo da pessoa idosa como alguém sem valor, em decadência, mesmo contradizendo o fato de que são os idosos que muitas vezes contribuem no orçamento familiar ou serem os principais provedor da família, aproveitadores inescrupulosos cometem esse tipo de abuso.

Muitas vezes, num contexto de vulnerabilidade em que convivem, com o medo, a culpa e a vergonha de denunciar o agressor que é da sua família, tendem a se perpetuar em silêncio em defesa do agressor (filho, filha, neto, neta...) calando-se e omitindo-se em denunciar.

Art. 102. *Apropriar-se de ou desviar bens, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento do idoso, dando-lhes aplicação diversa de sua finalidade:*



Pena: *reclusão de 1 a 4 anos e multa*

SITUAÇÕES DE PROVAVEL VULNERABILIDADE:

- Retiradas atípicas ou incomuns de dinheiro;
- Retiradas de dinheiro acima dos recursos que possui;
- Mudança de testamento ou de títulos de propriedade para deixar a casa ou bens para "novos amigos ou parentes".
- A pessoa idosa "não consegue localizar" joias, dinheiro ou pertences pessoais;
- Atividade suspeita em conta de cartão de crédito;
- Falta de conforto e bem-estar, mesmo podendo arcar com melhor condição de vida;
- Problemas médicos ou de saúde mental que não são tratados.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO:

- Quem administra os seus assuntos econômicos?
- O dinheiro é usado por outras pessoas sem a sua permissão?
- Foi obrigado assinar alguma procuração ou outro documento?
- Utiliza dinheiro para fazer compras para terceiros sem sua concordância?
- Seu cuidador depende do seu dinheiro para as despesas pessoais?
- Está sendo coagido ou obrigado a fazer empréstimo consignado?

MONITORAMENTO: Cartórios de todo o país passaram a monitorar as tentativas de golpes através da Campanha Nacional Cartório Protege Idosos, promovida pela Associação dos Notários e Registradores do Brasil (ANOREG/Brasil).

Ações realizadas nos Cartórios, por parentes ou terceiros de idosos, tem atenção redobrada, a fim de garantir segurança jurídica aos cidadãos de 60+:

- Antecipação de herança;
- Movimentação indevida de contas bancárias;
- Venda de imóveis;
- Tomada ilegal;
- Mau uso ou ocultação de fundos, bens ou ativos.
- Quaisquer outras hipóteses relacionadas à exploração inapropriada ou ilegal de recursos financeiros e patrimoniais sem consentimento.



RECOMENDAÇÕES AOS IDOSOS:

- Manter o contato com velhos amigos e visita-los quando possível;
- Ter um bom amigo com quem possa falar abertamente sobre seus problemas;
- Abrir-se para novas oportunidades e novas amizades;
- Participar de atividades sociais da comunidade (grupos de convivência, igreja, atividades físicas com profissionais, entre outros);
- Participar dos serviços voluntários;
- Ter controle dos seus pertences;
- Abrir e enviar sua própria correspondência;
- Ter o controle do seu cartão bancário, não fornecer senha para estranhos ou terceiros;
- Procurar ajuda legal quando necessitar;
- Ter alguém a quem recorrer quando se sentir maltratado.

PROCON, SERVIÇO DE PROTEÇÃO AO CONSUMIDOR:

O PROCON é o órgão responsável por elaborar e executar a política de proteção e defesa dos consumidores. Conta com o apoio de um grupo técnico multidisciplinar que desenvolve atividades como o processamento de reclamações e denúncias de consumidores, fiscalização do mercado consumidor para fazer cumprir as determinações da legislação, orientações, acompanhamento de ações judiciais e diversos outros serviços ligados à defesa do consumidor.

INFORMAÇÕES

Rua Barra Funda, 930 - Barra Funda
www.procon.sp.gov.br / www.ouvidoria.sp.gov.br

DENÚNCIAS:

FACEBOOK proconsp / TWITTER @proconspoficial / BLOG educaproconsp.blogspot.com.br
FONE 151 / OUVIDORIA - 0800 377 6266

Incluir idosos, canalizando seu tempo livre para realização de projetos nesta etapa de vida, proporciona uma sociedade mais sábia e mais fraterna.

08. REDE DE ATENDIMENTO NA CIDADE DE SÃO PAULO

A cidade de São Paulo concentra hoje uma população com cerca de 14% de idosos.

Essa demanda gera atenção especial do poder público para este grupo, no sentido de formular e gerenciar políticas que propiciem os cuidados especiais que esta população tem por direito, especialmente às pessoas com baixo poder aquisitivo que não conseguem suprir suas necessidades básicas.

Nos últimos anos, tanto no Brasil como no mundo, o crescimento da população de idosos tem sido um fator desafiante para que se crie oportunidades de participação ativa deste grupo no convívio em sociedade, com medidas que reduzam o preconceito e o desrespeito.

Nos países asiáticos a velhice não é sinônimo de decadência e incapacidade, antes, de experiência e sabedoria.

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO IDOSA (2022)

POPULAÇÃO EM 2021	CRIANÇAS E ADOLESCENTES (até 18 anos)		ADULTOS (de 19 à 59 anos)		IDOSOS (acima de 60 anos)		TOTAL
	População	Porcentagem	População	Porcentagem	População	Porcentagem	
Brasil	66.6 milhões	31%	117.8 milhões	55%	29.6 milhões	14%	214 milhões
Estado de São Paulo	7.9 milhões	17%	33.7 milhões	71%	5.4 milhões	12%	47 milhões
Cidade de São Paulo	3.3 milhões	26%	7.4 milhões	60%	1.8 milhões	14%	12.5 milhões

CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO

Órgão que contribui para a formulação de políticas públicas para o bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa.

Promove discussões, faz encaminhamentos e delibera de forma colegiada temas pertinentes à defesa, à proteção e à valorização dessa população, como assegurado na Constituição Federal, no Estatuto do Idoso e na Política Nacional do Idoso.

A cidade de São Paulo conta com o GRANDE CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO – GCMI e mais 5 CONSELHOS DO IDOSO, distribuídos entre as macrorregiões: norte, sul leste oeste e centro – 45 Conselheiros, sendo 30 Titulares e 15 Suplentes (6 titulares e 3 suplentes em cada Conselho).



INFORMAÇÕES / GCMI

Rua Líbero Badaró, 119, 1º andar – Centro
 +55 11 2833-4218 / 4359 / 4360
gcmidoso@prefeitura.sp.gov.br

CONSELHEIROS DAS 5 MACROREGIÕES

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/participacao_social/conselhos_e_organos_colegiados/gcmi/index.php?p=165711
 De segunda à sexta-feira, das 09h00 às 16h00 (exceto feriados)

CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO

Órgão que contribui para a formulação de políticas públicas que promovam o bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa no âmbito estadual.

Articula, mobiliza, estimula, apoia, fiscaliza e delibera projetos e questões relativas, busca parcerias com Órgãos Públicos e Instituições da Sociedade Civil para a execução dos objetivos e que zela pelo cumprimento da política pública à pessoa idosa, estimulando a criação dos Conselhos Municipais. Opina sobre os critérios de atendimento e sobre os recursos financeiros destinados às Instituições que prestam serviços aos idosos.

INFORMAÇÕES

Rua Boa Vista, 170 – 2º andar - BI 05 – Centro
cei@desenvolvimentosocial.sp.gov.br
 +55 11 2763 8000 / 2763 8122
<https://portal.seds.sp.gov.br/cei>

DISQUE IDOSO: 0800 141 00 01

Rua Guaianases, 1058 – Campos Elíseos
 +55 11 3222-1229
www.conselhodoidoso.sp.gov.br

DELEGACIAS ESPECIALIZADAS EM PROTEÇÃO AO IDOSO DE SÃO PAULO

As Delegacias Especializadas oferecem atendimento às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos onde recebem orientação e encaminhamento.

Idosos cujas queixas não são criminais são orientados por equipe especializada para atendimento especializado deste público, com estagiários de direito e de psicologia e encaminhados aos órgãos competentes.



DELEGACIAS ESPECIALIZADAS DE PROTEÇÃO AO IDOSO

1ª	Estação Metrô República, 1ª piso – Centro +55 11 3237.0666	5ª	Rua Antonio Camardo, 69 – V Gomes Cardim +55 11 2225.0287
2ª	Av Eng George Corbisier, 322 – Jabaquara +55 11 5017.0485 / 5011.3459	6ª	Rua Padre José Anchieta, 138 – Sto Amaro 55 11 5541.9074
3ª	Rua Itapicuru, 80 - 2ª andar – Perdizes +55 11 3672.6231	7ª	Av Padre Estanislau Campos, 750 COHAB Pd Manoel da Nóbrega +55 11 2217.0075
4ª	Rua dos Camarés, 94 – Carandiru +55 11 2905.2523	8ª	Rua Osvaldo Pucci, 180 – Jd Ns Sra Carmo +55 11 2217.1727 / 1728
E-MAILS:		idoso.sec08@policiacivil.sp.gov.br idoso.08@outlook.com	

ASSISTÊNCIA SOCIAL AOS IDOSOS

A SMADS – SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL oferece 133 serviços de assistência social para população idosa.

Os serviços variam entre convivência e acolhimento, de acordo com as necessidades dos usuários do sistema devidamente verificadas.

As formas de acesso são feitas por intermédio do:

- Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)
- Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)
- Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua (Centro POP)



INFORMAÇÕES

+55 11 3291-9666

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/idosos/index.php

CRAS – CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

O CRAS conta com 54 unidades distribuídas na cidade de São Paulo e executa serviços, programas e projetos sociais desenvolvidos pelos Governos Federal, Estadual e Municipal.

É porta de entrada para a Rede Socioassistencial e funciona como unidade básica do Sistema Único de Assistência Social – **SUAS**.

Funcionam de segunda à sexta-feira, das 8 às 18 hs, com mais de 790 Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos da Rede Socioassistencial.



UNIDADES DO CRAS

REGIÃO	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE
CENTRO	Av Tiradentes, 749	Sé	3313-1014 / 3396-3500
ZONA NORTE	Rua Piero Tricca, 27	Ananguera	3911-3906
	Av Imirim, 4328	Cachoeirinha	3983-2983
	Av Eng Caetano Álvares, 3054	Casa Verde	2236-4643 / 5518
	Av Itaberaba, 924	Freguesia do Ó	3572-2267 / 2268
	Av Guapira, 2145	Jaçanã	2242-4047
	Rua Barra da Forquilha, 300	Jaraguá	3942-4860
	Rua Pde Manuel Campello, 40	Perus	3917-0795
	R Guerino Giovanni Leardini, 290	Pirituba	2183-1060
	Rua Voluntários da Pátria, 4649	Santana	2281-5862 / 4571-0689
	Avenida Mário Pernambuco, 43	Tremembé	2261-2365
	Praça Santo Eduardo, 162	Vila Maria	2207-4132
	Avenida Gustavo Adolfo, 2202	Vila Medeiros	2209-0098 / 2939-1856
	Rua Barão de Santo Angelo, 147	Brasilândia I	3921-3877
	Avenida Itaberaba, 3666	Brasilândia II	3983-3063
	Rua Ibiraiaras, 372	Brasilândia III	3983-1913
ZONA SUL	Rua Batista Crespo, 312	Campo Limpo	5841-4776
	R Roberto Sampaio Ferreira, 233	Capão Redondo	5510-0108 / 5823-3813
	Avenida Interlagos, 5980	Capela Socorro	4571-0199 / 5666-6860
	R Ezequiel Lopes Cardoso, 333	Grajaú	5924-5802 / 5718
	Avenida Cupecê, 2278	Cid Ademar I	2313-5353 / 5357
	Avenida Cupecê, 5699	Cid Ademar II	5622-4871
	R Manuel Vieira Sarmento, 26	M'Boi Mirim	2363-9688 / 9694
	R Pedro Klein Nascimento, 100	Parelheiros	5920-4162 / 4163
	R Pde José de Anchieta, 802	Santo Amaro	5524-5323 / 6584
	Estrada Alvarenga, 3657	Pedreira	5673-2425
	Rua Henrique Silva, 68	Marsilac	5975-2816
	R Gal João Pereira Oliveira, 26	Vila Andrade I	3742-3850 / 3603
	Rua Taquarichim, 290	Ipiranga	2083-2420 / 2383-4515
	Rua dos Jornalistas, 48	Jabaquara	2383-4738 / 4740
	Rua Arthur de Almeida, 154	Vila Mariana	95413-6442
	R José Manoel Camisa Nova, 100	Jd São Luiz	5514-0182 (Rm 207)
	Rua Luiz Baldinato, 150	Jd Ângela	5833-4012

ZONA LESTE	Rua São Constâncio, 457	Aricanduva	2076-1050
	Rua Henrique Sertório, 175	Mooca	2383-4539
	Rua Rodovalho Junior, 676	Penha	2641-4536
	R Benedito Jacinto Mendes, 54	Sapopemba	2143-1043
	Praça Padre Damião, 102	Vila Prudente	2063-3736 / 2061-4512
	Avenida Nascer do Sol, 529	Cid Tiradentes	2363-9884 / 9885
	Avenida Paranaguá, 1492	Erm Matarazzo	2545-2866
	Rua Clarínia, 19	Guaianases	2363-9593
	Estrada Dom João Nery, 54/58	Itaim Paulista I	2568-3102 / 2025-6859
	Rua Daniel Muller, 347	Itaim Paulista II	2563-6256 / 6218
	Rua Fontoura Xavier, 695	Itaquera	2588-8393 / 8394
	R Elísio Ferreira, 519	S Mateus	2363-9549
	R Dr José Guilherme Eiras, 182	S Miguel Paulista	2058-1219
	R Cruz do Espírito Santo, 1142-C	Lajeado	2016-9439 / 2552-8590
	Av Maria Luiza Americano, 2681	Cidade Líder	2746-0935
	Rua Jorge Barros, 88	Iguatemi	2734-5568
	Av Coca, 341	Vila Curuça	2035-5133
Rua Henrique Jacobs, 788	Arthur Alvim	2217-6151	
ZONA OESTE	Rua Mourato Coelho, 104/106	Pinheiros	3061-5936 / 1420
	Av Junta Mizumoto, 591/591-A	Butantã	3742-7550
	Rua Caio Graco, 421/423	Lapa	3672-5994

INFORMAÇÕES CRAS
redecras@prefeitura.sp.gov.br

FONE 156

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/protacao_social_basica/index.php?p=1906
CREAS – CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

O CREAS conta com 31 unidades distribuídas na cidade de São Paulo que oferecem serviços especializados, prestados por equipe multiprofissional às famílias e indivíduos em situações de violação de direitos.

O Centro estrutura uma rede efetiva de proteção especial, contando com apoio do Poder Judiciário, Ministério Público, Defensoria Pública, Conselhos Tutelares, Conselho de Idosos e Organizações de Defesa de Direitos.

Funciona de segunda à sexta-feira, das 8 às 18h.



Seu acesso é obtido através do **CRAS** e outros órgãos e serviços socioassistenciais do Sistema de Garantia de Direitos, sempre por vontade própria dos usuários.

UNIDADES DO CREAS

REGIÃO	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE
CENTRO	R Bandeirantes, 55	SÉ	2383-4480 / 3311-0920
ZONA NORTE	R Sold José Antônio Moreira, 546	Vila Maria	2201-5807 / 2949-6495
	R Voluntários da Pátria, 4649	Santana	4571-0687 / 4571-0694
	Av Mário Pernambuco, 45	Tremembé	2261-1314 / 2203-1443
	R Crisolia, 53	Casa Verde	3856-9463
	R Parapuã, 160	Freguesia do Ó	3978-2984 / 3977- 8925
	R Comendador Feiz Zarzur, 15-A	Pirituba	3972-4171 / 2855
	R Gonçalves de Andrade, 369	Perus	3917-6380 / 3918-5410 / 5008
ZONA SUL	R dos Jornalistas, 48	Jabaquara	5016-1572 / 2383-4732
	R Taquarichim, 290	Ipiranga	2383-4528 / 4529 / 4527
	R Eça de Queiróz, 615	Vila Mariana	95413-6442
	R Ranulfo Prata, 289	Cidade Ademar	5677-0341 / 5562-2874
	R Landolfo de Andrade, 200	Campo Limpo	5814-7483 / 5512-1531
	Av Senador Teotônio Vilela, 2394	Cap do Socorro	5666-8940 / 8494 / 4571-0163
	R Padre José de Anchieta, 802	Santo Amaro	5524-1305 / 3411-3201
	R Miguel Luiz Figueira, 16	M´Boi Mirim	5891-3483 / 3632
ZONA LESTE	Av Francisco Vieira Bueno, 371	Sapopemba	2717-5239 / 2211-8120
	Av Paes de Barros, 3345	Vila Prudente	2219-2049 / 1760
	R Síria, 300	Mooca	2225-1302 / 1302
	R Antônio Taborda, 37	Penha	2023-0770 / 0771
	R São Constâncio, 457	Aricanduva	2268-1793 / 3246-8310 / 8312
	R Celso Barbosa Lima, 501/503	Itaim Paulista	2156-3814 / 2569-2797 / 2802
	R Ângelo de Cândia, 964	S Mateus	2012-6406 / 5987 / 6092
	Rua Nabuco de Abreu, 06	Guaianases	2554-7115
	Av Maria Luiza Americano, 1877	Itaquera	2745-5900
	Av Nascer do Sol, 529	Cid Tiradentes	2363-9876
	Av Boturussu, 1626	Erm Matarazzo	2541-7882
	R José Pereira Cardoso, 183	S Miguel Paulista	2031-4459 / 5859
ZONA OESTE	R Mourato Coelho, 104/106	Pinheiros	3063-0807 / 2821-4970
	R M Laudo Ferreira Camargo, 230	Butantã	3743-2734

INFORMAÇÕES CREAS

FONE 156

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/protecao_social_especial/index.php?p=2003

CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO (CRECI)

Serviço de referência, proteção e defesa de direitos da pessoa idosa. Oferece atendimento de modo individual e coletivo e estimula a participação social. É espaço difusor de conhecimento e intercâmbio de experiências inovadoras, objetivando fortalecer as políticas públicas e disseminar práticas qualificadas para os demais parceiros da rede de proteção ao idoso.

Além da atenção direta aos idosos; é referência para qualificação institucional e defesa dos direitos, mantendo estratégias de trabalho articulado com a rede de proteção social ao idoso.

Para a qualificação institucional e produção de conhecimentos, desenvolve dentre outras ações: a produção de documentos científicos, palestras, debates, cursos relacionados ao processo de envelhecimento.

Ele tem como objetivo constituir-se como polo regional de disseminação de conhecimento e experiências inovadoras, no fortalecimento de políticas públicas voltadas ao segmento idoso.



Público-alvo: Idosos a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade e risco pessoal e social, bem como funcionários das organizações que trabalham com o segmento idoso e profissionais envolvidos com a temática.

Funcionamento: De segunda a sexta feira, por período de 8 horas diárias divididas em dois turnos de 4 horas.

Forma de Acesso: Demanda encaminhada e/ou validada pelo CRAS do território.

CENTRO REFERÊNCIA ESPECIALIZADO PARA POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA – POP

O CENTRO POP conta com 06 unidades distribuídas na cidade de São Paulo, com o propósito de atender famílias e indivíduos nas mais diversas situações de vulnerabilidade social ou violação de direitos.

As unidades recebem famílias e indivíduos que vivenciam violação de direitos como violência física, sexual, psicológica, situação de rua, cumprimento de medidas socioeducativas em meio aberto, entre outros.

As formas de acesso são por encaminhamento pelo CRAS, que analisa toda a situação de vulnerabilidade ou por serviços de proteção e vigilância social, advindos de serviços socioassistenciais das demais políticas públicas setoriais de órgãos do Sistema de Garantia de Direitos ou ainda por demanda espontânea do indivíduo ou família.

Todos os casos de acolhimento têm uma base de acompanhamento técnico especializado pelo CREAS, que tem como propósito potencializar a capacidade de proteção da família, além de favorecer a reparação da situação vivida.



UNIDADES DO POP

REGIÃO	UNIDADES	ENDEREÇO	CONTATO
CENTRO	BELA VISTA	Rua Jandaia, 30 – Bela Vista	3104-0423 / 3194-2292 sandrafonseca@prefeitura.sp.gov.br
	STA CECÍLIA	Rua Mauá, 36 – Sta Ifigênia	3221-6395 acmpereira@prefeitura.sp.gov.br
NORTE	VILA MARIA	Av. Zaki Narchi, 600 – Carandirú	2221-1033 / 2221-1006 ebarretto@prefeitura.sp.gov.br
	SANTANA	R Banco das Palmas, 361 - Santana	2091-0016 sbertalha@prefeitura.sp.gov.br
LESTE	MOOCA	Rua Ipojuca, 18 – Tatuapé	2692-0142 creaspopmooca@prefeitura.sp.gov.br
SUL	STO AMARO	R Prom Gabriel Nettuzzi Peres, 81 – Sto Amaro	5521-3103 centropopsantoamaro@prefeitura.sp.gov.br

INFORMAÇÕES CENTRO POP

FONE 156

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/protacao_social_especial/index.php?p=161192

NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSO (NCI)

O NCI contribui para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo. O serviço oferta atividades socioeducativas e acompanhamento domiciliar.

As atividades presenciais baseadas nas necessidades, interesses e motivações dos idosos, estimulando a construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais e coletivas, na família e na comunidade, incentivando a convivência participação social. Dessa forma, além de contribuir para a quebra do isolamento e propiciar atividades que favoreçam a qualidade de vida, contribuirá, também, para a diminuição do risco social e vulnerabilidades sociais e relacionais desse segmento em constante crescimento no nosso país.



Público-alvo: Idosos com idade igual ou superior a 60 anos, em situação de vulnerabilidade social, com prioridade para:

- Beneficiários do Benefício de Prestação Continuada;
- Oriundos de famílias beneficiárias de programas de transferência de renda;
- Os que apresentam vivências de isolamento, violência, apatiação, conflitos, abandono, confinamento, preconceito/discriminação por ausência de acesso a serviços e oportunidades de convívio familiar e comunitário e cujas necessidades, interesses e disponibilidade indiquem a inclusão no serviço.

Funcionamento: De segunda à sexta-feira, das 8h às 18h, com possibilidade de realização de atividades complementares em outros períodos de acordo com a programação.

Forma de Acesso: Demanda encaminhada e/ou validada pelo CRAS de abrangência.

SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO DOMICILIAR PARA PESSOA IDOSA (NCI)

O serviço tem o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, através da entrega de uma refeição diária de 2ª a 6ª feira. A entrega é reforçada às sextas feiras em virtude de finais de semana e em véspera de feriados.

É voltado para pessoas idosas a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade social, assegurando a entrega de uma refeição diária na residência, oferecendo paralelamente ações sociais que possibilitem o desenvolvimento da autoestima e sociabilidade, o restabelecimento/fortalecimento dos vínculos familiares, bem como a prevenção de situações de risco pessoal e social.



Público-alvo: Idosos em situação de isolamento por ausência de convívio familiar e comunitário e dificuldade de acesso a serviços, cujas necessidades e interesses indiquem a inclusão no serviço.

Funcionamento: De segunda à sexta-feira, pelas manhãs.

Forma de acesso: Demanda identificada e/ou validada pelo CRAS, pelo CREAS e pela rede socioassistencial.

CENTRO DIA PARA O IDOSO – CDI

O CDI atende e possibilita ao idoso proteção social especial e cuidados pessoais, prevenindo a institucionalização e a segregação, com vistas a promover a sua inclusão social, por meio do fortalecimento das relações familiares.

O serviço é destinado à atenção diurna de pessoas idosas em vulnerabilidade social e com grau de dependência, que necessitam de uma equipe multidisciplinar para prestar serviço de proteção social especial e de cuidados pessoais, fortalecimento de vínculos, autonomia e inclusão social, por meio de ações de acolhida, escuta, informação e orientação.

Caracteriza-se por ser um espaço para atender idosos que possuem limitações para realização das atividades de vida diária (AVD) que convivem com suas famílias, porém não dispõem de atendimento em tempo integral no domicílio.

Público-alvo: Pessoas idosas com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, prioritariamente beneficiárias do Benefício de Prestação Continuada – BPC-LOAS e em situação de pobreza incluídas no Cadastro Único para Programas Sociais - CadÚnico, com diferentes necessidades e graus de dependência, que não tenham condições de permanecerem sozinhas nos domicílios. Também serão atendidos seus cuidadores e familiares.



INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS – ILPI

As ILPIs visam acolher e garantir a proteção integral da pessoa idosa em situação de vulnerabilidade social, promovendo, protegendo e assegurando o reconhecimento e o pleno gozo e exercício, em condições de igualdade, de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais do idoso.

O serviço é um espaço destinado ao acolhimento para pessoas idosas com 60 anos ou mais, em situação de vulnerabilidade social, com diferentes necessidades e graus de dependência, que não dispõem de condições para permanecer na família, ou para aqueles que se encontram com vínculos familiares fragilizados ou rompidos, em situações de negligência familiar ou institucional, sofrendo abusos, maus tratos e outras formas de violência, ou com a perda da capacidade de auto cuidado.



As unidades são inserida na comunidade, com características residenciais e estrutura física adequada, visando o desenvolvimento de relações mais próximas do ambiente familiar e a interação social com pessoas da comunidade. As edificações devem ser organizadas de forma a atender aos requisitos previstos na regulamentação pertinente.

Idosos com vínculo de parentesco ou afinidade – casais, irmãos, parentes, amigos – devem ser atendidos preferencialmente na mesma unidade, podendo ser incluídos aqueles com deficiência, de modo a prevenir práticas segregacionistas e o isolamento desse segmento.

Público-alvo: Pessoas idosas com 60 anos ou mais:

- Em situação de vulnerabilidade social;
- Residente no município de São Paulo;
- Prioritariamente pessoas idosas inclusas no CADÚNICO;
- Prioritariamente pessoas idosas com Benefício de Prestação Continuada – BPC Idoso;
- Pessoas idosas em situação de risco pessoal e social (fragilidade nos vínculos familiares, negligência, abandono, violência física, psicológica, econômica);
- Não ter um familiar ou cuidador responsável ou não ter uma família estendida;
- Que seja incapaz de se manter sozinho;
- Pessoa idosa cujo familiar também é pessoa idosa e não reúne condições de ser cuidador.

Forma de acesso: Demanda encaminhada e/ou validada pelos CRAS, CREA.

Funcionamento: Ininterrupto, 24 horas diárias.

Incluir idosos, canalizando seu tempo livre para realização de projetos nesta etapa de vida, proporciona uma sociedade mais sábia e mais fraterna.

09. GRUPO CALEBE DE VOLUNTÁRIOS

O Grupo Calebe foi criado e desenvolvido pela Igreja Universal do Reino de Deus no Brasil, em 2012, com a finalidade de atender àqueles esquecidos da sociedade em que a solidão, muitas vezes, é sua única companhia.

Presente em mais de 22 países e contando com mais de 170 mil idosos participantes, o Calebe tem proporcionado uma transformação na rotina dos idosos, motivando-os a interagir com novas amizades, participar de atividades de lazer e ações sociais, levando-os a se valorizarem nesta etapa importante da vida.

Em São Paulo, o Grupo está presente em quase todos os bairros da cidade, onde qualquer pessoa acima de 50 anos pode ter acesso gratuito e participar das reuniões e das interatividades propostas que compreendem apoio psicológico, apoio social, terapia de grupo, apoio espiritual, atividades físicas, cursos de artesanato e pintura entre outras.

QUEM FOI CALEBE: De acordo com as Escrituras Sagradas, Calebe foi um guerreiro escolhido para conquistar a Terra Prometida, Canaã, onde hoje está localizado o Estado de Israel. Lutou ao lado de Josué, sucessor de Moisés e dos outros guardiões. A fé plena em Deus foi o que trouxe a Calebe o vigor, mesmo com sua idade avançada.

Aos 85 anos, Calebe travou lutas empenhando a mesma força e disposição de um jovem, destacando-se por permanecer fiel a Deus ignorando as dificuldades.

O Grupo Calebe procura conscientizar que envelhecer é uma dádiva de Deus.

Desta forma, promove entre os integrantes, visitas em hospitais e asilos para levar palavras de encorajamento e fé especialmente àqueles que estão impossibilitados de participarem do Grupo ou até de irem a uma Igreja.

Valorizar a troca de experiências, possibilitar a interação e a inclusão, motivam os idosos, a despeito do avanço da idade, a prosseguirem ativos com uma melhor qualidade de vida, contribuindo e conquistando espaço e respeito perante a sociedade.



INFORMAÇÕES:

Sede: Rua Dr. Carlos Botelho, 423 – Brás. +55 11 2178-1191
calebebrasilts@gmail.com / [facebook.com/calebebrasiloficial](https://www.facebook.com/calebebrasiloficial)

*... O justo florescerá como a palmeira (...) na velhice ainda dará frutos;
 serão viçosos e vigorosos (Salmos 92: 12-14)*

10. TRANSPORTE PÚBLICO

O Estatuto do Idoso garante a gratuidade no serviço de transporte coletivo urbano e no transporte intermunicipal de característica suburbana às pessoas maiores de 65 anos.

No transporte interestadual, garante a reserva de dois assentos gratuitos, além de conceder desconto de 50% no valor da passagem aos cidadãos maiores de 60 anos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos.

NOS MUNICÍPIOS: A idade mínima para a gratuidade nos ônibus que fazem as linhas municipais muda de cidade para cidade. Em algumas é a partir dos 60 anos; em outras, a partir dos 65 anos. Em caso de dúvida, consulte a prefeitura do seu município.

Em São Paulo, atualmente, a tarifa gratuita contempla idosos a partir de 65 anos de idade.



Para obter a gratuidade basta apresentar um documento de identificação oficial com foto e data de nascimento (RG, por exemplo) no momento do embarque ou o pelo cartão (Bilhete Único Especial - Idoso) que permite acesso direto ao ônibus, metrô ou trem.

INFORMAÇÕES:

<https://bilheteunico.sptrans.com.br/especial.aspx>

Fone 156

NO ESTADO DE SÃO PAULO: A Lei Estadual nº 15.179, de 23/10/2013, regulamentada pelo Decreto Estadual nº 60.085, de 22/01/2014, possibilita a reserva de 2 assentos por veículo para pessoas maiores de 60 anos no serviço rodoviário convencional de competência da ARTESP – Agência de Transporte do Estado de São Paulo (agência que acompanha o trabalho das empresas de ônibus, garantindo ao idoso o direito de viajar gratuitamente com tranquilidade e conforto).

O transporte gratuito se aplica ao transporte sobre trilhos (metrô e CPTM) e às linhas de ônibus gerenciadas pela Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos de São Paulo (EMTU) nas regiões metropolitanas de São Paulo, Campinas, Sorocaba, Baixada Santista, Vale do Paraíba e Litoral Norte. O cadastramento é feito nos postos autorizados das operadoras de serviços de transporte da região do domicílio do usuário.



Idosos têm o direito de embarcar gratuitamente nos ônibus coletivos que fazem as linhas municipais intermunicipais metropolitanas ou suburbanas que circulam em sua cidade. Nos veículos que fazem este tipo de transporte, 10% dos assentos devem ser reservados aos idosos e devidamente identificados por meio de sinalização “reservado preferencialmente aos idosos”.

Para as linhas intermunicipais o transporte é gratuito para pessoas com 65 anos completos ou mais. Ao embarcar, basta apresentar a carteira de identidade ou documento oficial com foto e data de nascimento ou ainda o cartão de identificação adotado pela empresa operadora.

INFORMAÇÕES:

ARTESP - Ouvidoria: 0800 727 8377

www.artesp.sp.gov.br

EMTU – Atendimento: 0800 724 0555

www.emtu.sp.gov.br

Secretaria de Estado dos Transportes Metropolitanos – Ouvidoria: 11 3291 2178

www.stm.sp.gov.br

EM TODO O BRASIL: O Programa do Governo Federal (passe livre interestadual), possibilita a pessoa com necessidades especiais e renda per capita de até 1 salário mínimo possam obter autorização gratuita ou desconto de no mínimo 50% em passagens para viagens interestaduais em todo o território nacional, via ônibus, trem ou barco.

RESERVA: A reserva do assento único deve ser feita com, no mínimo, 24 horas e, no máximo, 5 dias de antecedência, contados da data e horário previsto para a partida do veículo. A reserva deve ser feita pelos canais de atendimento de venda de passagens disponibilizados pela prestadora de serviços de transporte.

Basta fornecer o número do CPF e do RG no ato da reserva do bilhete de viagem e apresentar o documento pessoal de identidade, original, com fé pública e foto.



RETIRADA E EMBARQUE: Na retirada do bilhete de viagem ou quando solicitado, o usuário deve apresentar o original de qualquer documento oficial de identidade com foto que comprove sua idade e retirar o bilhete de viagem no guichê com antecedência. Para o embarque no terminal rodoviário deve comparecer até 30 minutos antes da hora marcada para o início da viagem, para não perder o direito ao assento reservado.

É IMPORTANTE SABER: Caso o assento destinado ao idoso não tenha sido reservado dentro do prazo determinado (mínimo de 24 horas e máximo de 5 dias de antecedência contados do horário previsto da partida), a empresa poderá comercializá-lo ao público em geral. Mas enquanto não for vendido, continuará disponível para o beneficiário da gratuidade, até 30 minutos que antecedem o horário de viagem.



- Assentos reservados aos idosos devem ser identificados e de fácil embarque e desembarque.
- O bilhete de viagem é intransferível. Não é possível vendê-lo ou passar para outras pessoas. Não é permitida a intermediação ou a intervenção na reserva do benefício.
- Idosos têm preferência para embarcar e desembarcar em qualquer tipo de transporte coletivo e também deve receber atendimento prioritário em guichês, caixas e filas.
- Não é permitido o embarque fora dos terminais rodoviários.

EVITE CONTRATEMPOS

- Sente-se no assento reservado e indicado em seu bilhete.
- Reserve sua passagem apenas para a data e horário em que vai efetivamente viajar.
- Caso não possa comparecer ao embarque, cancele a reserva com 3 horas ou mais de antecedência nos canais de atendimento da empresa.

COMO OBTER A PASSAGEM GRATUITA: O bilhete de viagem deve ser solicitado no posto de venda de passagem, bastando apresentar documento que comprove a identidade (RG, por exemplo) e outro que demonstre sua renda, podendo ser:

- Carteira de Trabalho e Previdência Social com anotações atualizadas.
- Contracheque de pagamento ou documento expedido pelo empregador.
- Carnê de contribuição ao INSS, extrato de pagamento de benefício ou declaração fornecida pelo INSS ou outro regime de previdência social público ou privado.
- Documento ou carteira emitida pela secretaria estadual ou municipal de assistência social.

TARIFA DE EMBARQUE E SEGURO FACULTATIVO: Ninguém está isento do pagamento da tarifa de embarque (pela utilização do terminal). A empresa de transporte também é obrigada a oferecer o seguro facultativo. Caso contrate, exija o comprovante específico individualizado.

ATENÇÃO: Se houver mais pessoas nas mesmas condições que queiram fazer o mesmo trajeto, no mesmo veículo, e as vagas já estiverem ocupadas por outros idosos, terão direito a um desconto de 50% no valor da passagem.

INFORMAÇÕES:

Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) – Fone 166
ouvidoria@antt.gov.br
www.antt.gov.br

INFORMAÇÕES: CARTEIRA DO IDOSO

<https://carteiraidoso.cidadania.gov.br/>
<http://portal.infraestrutura.gov.br/passelivre/>

IDOSOS TÊM OS MESMOS DIREITOS DOS DEMAIS PASSAGEIROS PAGANTES: Assim como qualquer consumidor, o idoso, quando prejudicado pela má prestação de serviço, pode e deve tentar solucionar o problema pelos canais de atendimento da empresa prestadora do serviço de transporte. Se não for atendido, deve exigir a reparação do dano, seja por meio da Justiça ou de um órgão de defesa do consumidor.

A proteção da vida, saúde e segurança são direitos básicos previstos no Código de Defesa do Consumidor. Isto se traduz na responsabilidade do fornecedor em garantir que o serviço seja seguro e eficiente, respondendo por danos decorrentes de acidentes, extravios de bagagem ou qualquer outro problema durante o trajeto. O direito básico à informação também está previsto no Código – a oferta do serviço de transporte de pessoas deve apresentar todas as informações necessárias, de maneira clara, adequada e precisa.

*Jovens podem não saber como é sentir-se ou pensar como idoso.
 Mas os idosos não podem esquecer como é ser jovem.*

11. TELEFONE ÚTEIS

TELEFONE	INSTITUIÇÃO
Disque 100	Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos Atende denúncias de violência contra idosos. www.mdh.gov.br
+55 11 3113-9633	Secretaria Municipal de Direitos Humanos www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/participacao_social/conselhos_e_orgaos_colegiados/gcmi/
+55 61 2027-3598	Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa www.mdh.gov.br/informacao-ao-cidadao/participacao-social/conselho-nacional-dos-direitos-da-pessoa-idosa-cndi
Disque 135	Ministério da Previdência Social – INSS https://www.gov.br/inss/pt-br
Disque 136	Ministério da Saúde www.saude.gov.br
Disque 0800 701 9656	ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar Denúncias e consultas sobre planos de saúde www.ans.gov.br
+55 11 3066-8359 +55 11 3066-8349	Secretaria de Estado da Saúde Ouvidoria www.saude.sp.gov.br
+55 11 3397-2000	Secretaria Municipal de Saúde Denúncias de problemas de atendimento no SUS www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/
+55 11 94153-3277 0800-322-6272	Ouvidoria da Câmara Municipal de São Paulo Sala da Terceira Idade: Viaduto Jacareí, 100 – Sala 29 – 1º Subsolo ouvidoria@camara.sp.gov.br
+55 11 3258-4276 / 3256-2291 / 3259- 4335	Centro de Referência da Cidadania do Idoso Rua Formosa, 215 – Sala 215 – Centro TELECENTRO: + 55 11 3231-4959
+55 11 3065-4600	Centro de Vigilância Sanitária www.cvs.saude.sp.gov.br
Disque 0800 773 4340	Defensoria Pública www.cidadao.sp.gov.br/servico.php?serv=303542
+55 11 3119-9082 +55 11 3119-9944	Promotoria do Idoso do Ministério Público Rua Riachuelo, 115 – 1º Andar – Centro

Disque 166	Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) www.antt.gov.br
Disque 0800 772 3633	Poupatempo www.poupatempo.sp.gov.br
Disque 156	Atendimento da Prefeitura de São Paulo www.capital.sp.gov.br
Disque 151	PROCON Denúncias sobre violação do direito do consumidor https://www.procon.sp.gov.br/
Disque 0800 727 8377	Agência Reguladora de Serviços Públicos Delegados de Transporte do Estado de São Paulo – ARTESP www.artesp.sp.gov.br
Disque 0800 724 0555	Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos de São Paulo – EMTU www.emtu.sp.gov.br
+55 11 3291 2178	Secretaria de Estado dos Transportes Metropolitanos www.stm.sp.gov.br
Disque 197	POLÍCIA CIVIL http://www.policiacivil.pr.gov.br/
Disque 190	POLÍCIA MILITAR http://www.pmpr.pr.gov.br/
+55 11 3666-7778 +55 11 3666-7960	Centro de Referência a Apoio à Vítima – CRAVI Av. Dr. Abrahão Ribeiro, 313 – Av D – Sala 0-429 (térreo) Barra Funda cravi@justica.sp.gov.br
+55 11 3291-3777	Ordem dos Advogados do Brasil – OAB Secção de São Paulo (SP) https://www.oabsp.org.br/sobre-oabsp/contato_endereco

SAIBA MAIS:



ESTATUTO DO IDOSO

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

*Prolongar a juventude todos querem.
Desfrutar de uma velhice saudável todos deveriam conseguir.*



SOBRE O VEREADOR SANSÃO PEREIRA

Sansão Pereira, casado com Helena, nasceu em 1960 na cidade de Passagem Franca (MA). Aos 29 anos tornou-se cristão na Igreja Universal do Reino de Deus, dedicando-se há mais de 31 anos à Obra de Deus como Ministro e também em trabalhos sociais.

Em 2016 foi o idealizador da 'UNISOCIAL – A UNIVERSAL AJUDANDO AS PESSOAS', com o objetivo de atender aos mais necessitados, com doações e serviços, mostrando Deus através destas ações e ganhando almas para o Seu Reino.

Sua atuação direta em comunidades e periferias de São Paulo, acompanhando as necessidades e a luta dos menos favorecidos, fez com que despertasse o desejo de trabalhar politicamente pela melhoria das condições de vida da população, vindo a concorrer em 2020 ao cargo de Vereador por São Paulo. Foi eleito para o seu 1º mandato com 39.709 votos.

No primeiro ano de mandato, 2021, o Vereador Sansão Pereira apresentou 18 projetos de lei, com destaque especial ao PL 045/2021 que cria e define a prática da Telemedicina na cidade de São Paulo. O Projeto foi aprovado por unanimidade na Câmara Municipal e sancionado pelo Prefeito (Lei Municipal 17.718/2021).

A Telemedicina já existe no Brasil desde 2002 para quem tem planos de saúde. Agora, implantada de forma permanente, beneficiará as pessoas que não têm acesso à rede privada, expandindo o atendimento médico para as comunidades e periferias, especialmente às pessoas mais necessitadas, que muitas vezes aguardavam meses por uma consulta.

Integrada ao sistema SUS, a telemedicina de São Paulo vai dinamizar e ampliar a capacidade de acompanhamento médico de pacientes que já passaram por um atendimento presencial, além de aumentar a prevenção e o controle de doenças com muito mais eficiência e praticidade.

Benefícios: Complemento do atendimento por vídeo chamadas; Acompanhamento e monitoramento de pacientes com doenças crônicas, pós-cirúrgicos, pré-natal, neonatal e outros (já atendidos presencialmente); Redução de filas e tempo de espera em consultas médicas; Distanciamento social seguro; Descongestionamento do sistema; Redução de deslocamento desnecessário de pacientes e profissionais de saúde; Melhor oferta de médicos e especialistas em locais remotos de difícil acesso; Melhor aproveitamento de equipes, infraestrutura e sistemas; Agilização da comunicação entre profissionais da medicina e Expansão da capacidade do sistema pelo uso da tecnologia, entre outros.

Na lista dos 13 mais votados da Câmara Municipal, Sansão Pereira é líder de trabalhos sociais.

Por: Assessoria Parlamentar



www.sansaopereira.com.br
contato@sansaopereira.com.br
11 3396-3963



VEREADOR
SANSÃO
PEREIRA

f  [sansaopereiraoficial](#)  [sansao_pereira](#)



VEREADOR
SANSÃO
PEREIRA



CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO

Palácio Anchieta
Viaduto Jacareí, 100 - 6º andar - Sala 615
CEP 01319-900 - São Paulo - SP

Republicanos  10