

**OLHA A  
PESSOA IDOSA  
INFORMADA E  
ASSEgurADA, AÍ!**



# **CARTILHA DA PESSOA IDOSA**



**ELABORADA POR CONSELHEIROS E GESTORES  
DA PESSOA IDOSA DA BAHIA**

# EXPEDIENTE

## MINISTÉRIO DA MULHER, DA FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS

**DAMARES ALVES**  
MINISTRA DE ESTADO

## SECRETARIA NACIONAL DE PROMOÇÃO E DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

**ANTÔNIO COSTA**  
SECRETÁRIO NACIONAL

## CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

**ANTÔNIO COSTA**  
PRESIDENTE

## ASSOCIAÇÃO HUMANA POVO PARA POVO BRASIL

**JUNIA MARIA PAIVA**  
PRESIDENTE

**PAULUS GERARDUS VAN DUN**  
VICE-PRESIDENTE

**BRUNO BARBOZA MUNIZ**  
DIRETOR DE PROJETOS

## EQUIPE TÉCNICA DO PROJETO

**LUCIANA XAVIER**  
COORDENADORA

**CLÁUDIA FAILLACE**  
COORDENADORA PEDAGÓGICA

**LUCAS RIBAS**  
ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO

## CONTEÚDO

ADRIANA LIMA  
ARACELES TEIXEIRA  
CARLOS HENRIQUE V. SILVA  
CIDA MIRANDA  
DANIELA ROSA  
DAVILSON BARBOSA  
DILSON AZEVEDO  
DIVA SOUZA SANTOS  
ELIZABETH JARDIM  
ÉRICA DE JESUS  
ESTER BARROS  
FERNANDA RODRIGUES

FERNANDA SCALABRINY  
GENICLEIDE RAMOS  
GILVAN CABRAL  
HILDA SANCHES  
JAMARA BARBOSA  
JAQUELINE DE SOUZA  
JAZILMA AMORIM  
JOÃO CARLOS GAVAZZA  
JOÃO CARLOS PEREIRA  
JOEL ALVES  
JONAS LIMA  
JULINDA BRAGA  
LÉA SOUZA  
LÚCIA LIMA  
LUCIA MARIANE SANTANA  
MARIA DE JESUS  
MARIA JOSÉ PIRES  
MARIA JOSÉ SANTANA  
MARICELI MATOS  
NILTON MARCELINO OLIVEIRA  
SUELI RIBEIRO  
TADEU MAGESTE  
TELMA BEZERRA  
VIRGINIA ROSA  
WASHINGTON MACIEL

**LAYOUT**  
LUCAS RIBAS

**REVISÃO**  
CLÁUDIA FAILLACE  
LUCIANA XAVIER

# CONHEÇA SEUS DIREITOS



## **VOCÊ CONHECE AS LEIS QUE GARANTEM PROTEÇÃO À PESSOA IDOSA NO BRASIL?**

São as seguintes:

Lei 8.842, de 04 de janeiro de 1994, que trata da Política Nacional da Pessoa Idosa. Esta lei estabelece que pessoas com 60 anos ou mais são consideradas idosas no Brasil.

Há também, especialmente, a Lei 10.741, de 01 de outubro de 2003, conhecida como Estatuto do Idoso, que dispõe sobre a fiscalização e garantia dos direitos da Pessoa Idosa.



## **QUAIS SÃO SEUS DIREITOS, DE ACORDO COM O ESTATUTO DO IDOSO?**

O Estatuto garante os direitos fundamentais previstos na Constituição: a vida, à saúde, à alimentação, à educação, a cultura, o esporte, o lazer, o trabalho, a cidadania, a liberdade, a dignidade, o respeito e a convivência.



## **COMO OS CONSELHOS MUNICIPAIS DA PESSOA IDOSA TRABALHAM PARA VOCÊ?**

Estimulando você a participar da formulação da Política Municipal do Idoso; sensibilizando os Poderes Públicos Municipais quanto às responsabilidades no atendimento das demandas das Pessoas Idosas, de acordo com as políticas públicas formuladas em favor delas e, especialmente, estimulando você a uma efetiva participação social, visando a sua integração e exercício da cidadania.



## **ALÉM DOS CONSELHOS MUNICIPAIS, QUEM MAIS INTEGRA A REDE DE PROTEÇÃO A VOCÊ?**

Os Grupos de Terceira Idade, Ministério e Defensoria Pública, Secretaria de Saúde e Assistência Social, Casa de Convivência, Instituição de Longa Permanência para Idosos - ILPI, Delegacias, Pastorais, Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, Centro de Referência Especializado de Assistência Social - CREAS.



**ESSA  
CARTILHA  
É PARA VOCÊ!**



## **AFINAL, QUEM DEVE GARANTIR SEUS DIREITOS E PROTEGER VOCÊ?**

Todas as pessoas devem proteger a dignidade da Pessoa Idosa. O Art. 3º do Estatuto afirma que: “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público, assegurar o idoso com absoluta prioridade e efetivação dos direitos fundamentais.

## **VOCÊ É O PROTAGONISTA NOS DEBATES E PROPOSTAS POLÍTICAS**



## **COMO VOCÊ PODE SE TORNAR PROTAGONISTA NOS DEBATES SOBRE POLÍTICAS PÚBLICAS?**

Incentivando, promovendo, coordenando e participando de reuniões itinerantes realizadas pelo Conselho Municipal da Pessoa Idosa em sua cidade, oportunizando a sua inserção no contexto do seu espaço de direito com autonomia de voz;  
Denunciando ações de violência contra você ou Pessoas Idosas que conheça, praticadas por familiares ou não, visando dispor de seu patrimônio ou benefício financeiro mensal;  
Coordenando e participando das conferências dos direitos da Pessoa Idosa no seu município.



## **COMO AS POLÍTICAS PÚBLICAS PODEM GARANTIR ATENDIMENTO PREFERENCIAL A VOCÊ?**

Capacitando profissionais de saúde, assistência social entre outros que atuam na formulação e execução de políticas públicas no município em que você mora;  
Incentivando você a praticar esportes adequados à sua saúde, mediante orientação e acompanhamento médico e nutricional.



## **COMO GARANTIR RESPEITO AOS SEUS DIREITOS?**

Divulgue o conteúdo do Estatuto do Idoso, acesse e leia estudos recentes sobre o envelhecimento ativo. Além disso, ensine crianças, jovens e adultos a respeitar você.

## **ENTENDA COMO O FUNDO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA AJUDA VOCÊ A TER QUALIDADE DE VIDA**



## **O QUE É O FUNDO DO IDOSO?**

É um instrumento de captação, repasse e aplicação de recursos destinados a propiciar suporte financeiro para a implantação, manutenção e desenvolvimento de programas e ações dirigidos à Pessoa Idosa.



## **COMO FUNCIONA O FUNDO DO IDOSO?**

O Conselho do Idoso precisa estar constituído e ativo no município;  
O Fundo passa por aprovação de lei específica sancionada pelo Chefe do Poder Executivo Municipal;  
Destina-se efetivamente a política que contemple a Pessoa Idosa;  
Precisa ter registro próprio no Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica - CNPJ e conta bancária específica em banco público.



## **QUEM ESTÁ HABILITADO PARA RECEBER O RECURSO?**

Organizações da sociedade civil e órgãos do poder público que apresentem projetos que estimulem o desenvolvimento, divulgação e efetivação das políticas públicas em favor da Pessoa Idosa.



## **QUEM FISCALIZA O FUNDO DO IDOSO?**

No município: Conselhos Municipais da Pessoa Idosa;  
Nos estados: Conselhos Estaduais da Pessoa Idosa;  
Na União: Conselho Nacional da Pessoa Idosa.



## **QUEM SE BENEFICIA COM OS RECURSOS DO FUNDO?**

Idosos atendidos por Instituições governamentais e não governamentais que estejam com seus planos de trabalho alinhados com a Política Nacional do Idoso.



## **COMO DOAR PARTE DE SEU IMPOSTO DE RENDA PARA O FUNDO DO IDOSO?**

Com as doações de contribuintes do Imposto de Renda - IR, conforme disposto nos Artigos 2º e 3º da Lei Federal nº 12.213, de 20 de janeiro de 2010, de acordo com a alteração introduzida pelo Art. 88 da Lei Federal nº 12.594, de 18 de janeiro de 2012 ou outros incentivos fiscais.

## **AÇÕES QUE PODEM GARANTIR MAIS QUALIDADE DE VIDA PARA VOCÊ**



## **QUAIS AÇÕES AJUDAM A MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA?**

Ações públicas e privadas que garantam seus direitos, de acordo com o Estatuto do Idoso. Por exemplo: prevenção e combate à violência contra a Pessoa Idosa, segurança alimentar, atividades físicas, culturais e de lazer.







## **COMO ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA?**

Busque envelhecer cultivando hábitos saudáveis de alimentação, atividades físicas e a mente estimulada a desenvolver novas atividades e/ou aprendizados. Além disso, cuide bem das suas relações sociais, especialmente, dos vínculos com sua família, amigos e demais integrantes de sua rede de relacionamentos.



## **QUEM É RESPONSÁVEL POR PROMOVER QUALIDADE DE VIDA EM SEU ENVELHECIMENTO?**

Você mesmo, sua família, a sociedade e o poder público.



## **COMO GARANTIR MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA VOCÊ?**

Por meio do engajamento da sociedade civil, poderes públicos e Pessoas Idosas na promoção de pesquisas sobre envelhecimento humano, disseminação de hábitos saudáveis de alimentação e atividades físicas, promovendo debates sobre qualidade de vida da Pessoa Idosa em sua comunidade e combatendo o preconceito contra a Pessoa Idosa.

# ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER SUA SAÚDE



## **FAZER ATIVIDADES FÍSICAS É IMPORTANTE PARA VOCÊ? COMO PODE AJUDAR?**

O ideal é que você pratique, pelo menos três vezes por semana, alguma atividade física. Por exemplo: caminhadas, fazer compras, visitar amigos, visitar filhos, dançar, participar de jogos e passear.



## **COMO VOCÊ PODE DESENVOLVER HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO?**

Desenvolver hábitos saudáveis de alimentação é fundamental para ter boa saúde física e mental e, especialmente, preservar por mais tempo sua autonomia.

Portanto, consuma carboidratos complexos e fibras (cereais integrais como aveia, arroz integral, centeio, cevada, trigo integral, amaranto, quinoa); frutas e vegetais; proteínas de boa qualidade (ovo, carnes vermelhas magras e carnes de frango e peixe); gorduras de boas fontes alimentares (peixes, óleos vegetais, nozes, sementes, abacate, chocolate amargo); e, especialmente, beba bastante água.



Procure fazer suas refeições em locais agradáveis e limpos; alimente-se cinco ou seis vezes por dia; evite sal e açúcar; mastigue bem os alimentos e cuide de sua saúde bucal. Transforme suas refeições em momentos de alegria à mesa.



### **CASO NECESSITE, COMO SOLICITAR FRALDAS GERIÁTRICAS PELO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE?**

Você deve se dirigir a uma unidade de saúde para obter o laudo médico necessário a solicitação de fraldas, com cópias e originais dos seguintes documentos:

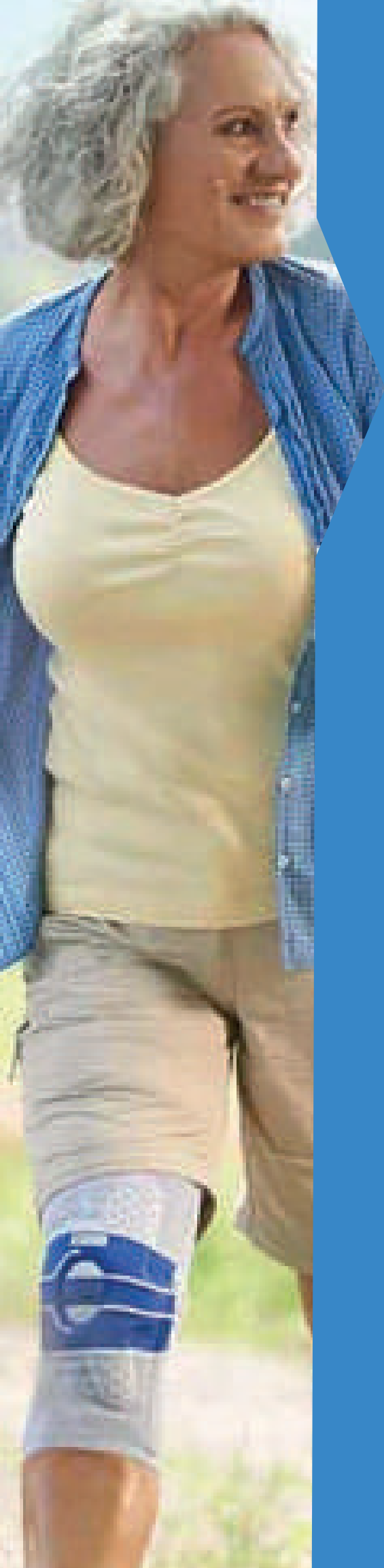
- a. CPF;
- b. Cartão SUS;
- c. Carteira de identidade;
- d. Comprovante de residência.

A unidade de saúde encaminhará você para o local de cadastramento no seu município.



### **CASO NECESSITE, COMO SOLICITAR ÓRTESES E PRÓTESES?**

Quando uma pessoa com deficiência ou suspeita de deficiência (auditiva, física, intelectual, visual e estomia) é atendido pela sua unidade de saúde de referência (Unidade Básica de Saúde ou Equipe de Saúde da Família), quando deve ser encaminhado à Secretaria Municipal



de Saúde, onde será feita a solicitação para avaliação por uma Unidade de Reabilitação. Essa solicitação é realizada por meio de uma inscrição, requerendo que o paciente ou responsável legal leve os seguintes documentos:

- a. Original e cópia da carteira de identidade do paciente;
- b. Original e cópia do CPF do paciente;
- c. Original e cópia do comprovante de residência;
- d. Original e cópia do cartão SUS do paciente;
- e. Encaminhamento por um profissional do SUS;
- f. Exame de audiometria, nos casos de deficiência auditiva;
- g. Laudo médico com diagnóstico e indicação de material (nos casos de estomia e incontinência urinária).

A Secretaria Municipal de Saúde deve informar a data e local da consulta e ficará responsável pelo deslocamento do paciente e seu cuidador, caso necessário. É importante manter os dados de contato (telefone e endereço) atualizados.

# NOSSO COMPROMISSO COM O ENVELHECIMENTO DIGNO



## OS SERVIÇOS DISPONÍVEIS PARA VOCÊ ESTÃO DE ACORDO COM AS REDE DE PROTEÇÃO SOCIAL?

Sim, por isso busque conhecer seus direitos e procure as unidades de proteção à Pessoa Idosa em sua cidade sempre que julgar necessário. Você tem à sua disposição as Unidades de Saúde da Família, as Unidades Básicas de Saúde, Ministério Público e Defensoria Pública, grupos de terceira idade em sua comunidade e o Conselho Municipal da Pessoa Idosa em sua cidade. Acesse qualquer um desses integrantes de sua rede de proteção toda vez que perceber que qualquer um dos seus direitos está sendo violado.



## QUAIS AÇÕES DEVEM SER IMPLEMENTADAS PARA CUIDAR DE VOCÊ COM QUALIDADE?

Usar os meios de comunicação para combater o preconceito contra a Pessoa Idosa; promover atividades intergeracionais em sua comunidade; garantir que os serviços socioassistenciais (através do Centro de Referência de Assistência Social - CRAS e/ou do Centro de Referência Especializado de Assistência Social -



CREAS) Ihe sejam ofertados quando forem necessários. Além disso, caso você tenha 60 anos ou mais e esteja em alguma situação de vulnerabilidade, busque informações sobre o Benefício de Prestação Continuada de Assistência Social - BPC e, caso seja necessário, inscreva-se no Cadastro Único.



## COMO OS CENTROS DE CONVIVÊNCIA CONTRIBUEM PARA QUE VOCÊ TENHA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?

Promovendo a socialização e a manutenção da autonomia, por meio de atividades físicas, artísticas, cognitivas, manuais e intergeracionais. Além disso, garantem o empoderamento cidadão entre os atendidos em atividades específicas e/ou ligadas à atuação nos Conselhos, como os Grupos de Cidadania.

*Na semente do fazer,  
brota o desenvolver  
numa labuta civil.  
Co'a missão de promover  
cidadania e defender  
os idosos do Brasil.  
Que os dizeres desta glosa  
avancem com notoriedade.  
Os direitos da Pessoa Idosa  
e os deveres da sociedade  
Se a sociedade planta,*

*essa cultura se agiganta  
e renasce em cada tema.  
Governo e o povo unido,  
dever para ser cumprido  
em todo o nosso sistema.  
Uma construção cuidadosa,  
emana toda a felicidade,  
Os direitos da Pessoa Idosa  
e os deveres da sociedade.*

**JOÃO CARLOS PEREIRA DOS SANTOS**



**CONTATOS ÚTEIS  
DE ATENÇÃO  
A PESSOA IDOSA**

**CEPI - CONSELHO ESTADUAL  
DA PESSOA IDOSA**

Telefone: (71) 3115-0278  
cepi.ba.presidencia@gmail.com

**COORDENAÇÃO DE ARTICULAÇÃO  
DE POLÍTICAS PARA PESSOA  
IDOSA - SJDHDS/BA**

Telefone: (71) 3115-0278  
E-mail: cappidosa@gmail.com  
justicasocial.ba.gov.br

**DISQUE DEFENSORIA**

Telefone: 129  
E-mail:  
ouvidoria@defensoria.ba.gov.br  
defensoria.ba.def.br

**DELEGACIA DA PESSOA IDOSA - SALVADOR**

Telefone: (71) 3117-6086/6080

**SECRETARIA NACIONAL  
DISQUE 100**

Telefone: (61) 2027-3243  
(61) 99656-5008 (WhatsApp)  
gov.br/mdh/pt-br

**OUVIDORIA GERAL DO SUS**

Telefone: 0800-6441401  
conectesus-paciente.saude.gov.br

**CONSELHO NACIONAL  
DE JUSTIÇA**

Telefone: (61) 2326-4608  
www.cnj.jus.br

**DEFENSORIA DO ESTADO  
DA BAHIA**

Telefone: 0800-2852279  
defensoria.ba.def.br

**MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO  
DA BAHIA**

Telefone: 0800-2846803  
(71) 3103-0344/0662  
Email: pjidosospcd@mpba.mp.br  
OUVIDORIA: ouvidoria@mpba.mp.br  
mpba.mp.br

**ORDEM DOS ADVOGADOS  
DO BRASIL - SEÇÃO BAHIA**

Telefone: (71) 3329-8900  
oab-ba.org.br

**DISQUE DENÚNCIA**

181

**CREASI - CENTRO DE REFERÊNCIA  
ESTADUAL DE ATENÇÃO À SAÚDE  
DO IDOSO**

Telefone: (71) 3103-6102  
Email: sesab.creasi@saude.ba.gov

**AMBULATÓRIO PÓS-COVID**

Telefone: (71) 99692-4807  
(WhatsApp)

**CONTATOS IMPORTANTES DO SEU MUNICÍPIO**

---

---

---



# CARTILHA DA PESSOA IDOSA



REALIZAÇÃO



**HUMANANA**  
POVO PARA POVO **BRASIL**

PARCERIA



MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL