



Cartilha do Idoso

2012

ÍNDICE

Prefácio.....	04
Introdução.....	05
Direitos Fundamentais do Idoso.....	07
A Saúde.....	10
A Prevenção é o Melhor Remédio.....	12
Prevenção Antiquedas.....	20
O Idoso no Mercado de Trabalho.....	22
Previdência Social.....	24
Assistência Social.....	26
A Família do Idoso.....	28
O idoso e o Trânsito.....	30
Bilhete Único Especial.....	32
Cartão do Idoso.....	34
Crimes Contra o Idoso.....	37
Conselhos de Direitos do Idoso.....	39
Assistência Judiciária Gratuita.....	43
Ministério Público.....	44
OAB.....	45
Orientações Baseadas em Casos Reais.....	46
Endereços e Telefones Úteis.....	48

PREFÁCIO

A presente cartilha dos Direitos do Idoso tem a finalidade de proporcionar à pessoa idosa informações e orientações básicas, muitas vezes deixadas de lado.

Foi pensando em oferecer maior agilidade na obtenção dessas informações que a Ordem dos Advogados do Brasil Seção de São Paulo, por intermédio da Comissão dos Direitos dos Advogados Idosos elaborou este trabalho baseado nas questões mais frequentes que são trazidas à comissão, tanto por parte de nossos colegas idosos como por parte dos idosos que têm encontrado orientações para questões mais frequentes, sejam elas individuais ou coletivas, privadas ou públicas.

A comissão dos direitos dos advogados idosos é composta de profissionais não só com formação na área jurídica, mas em outras esferas de formação, dentre eles médicos, professores, jornalista e assistente social, tornando esse trabalho dinâmico sob cada aspecto nos quais esta cartilha aborda.

As questões trazidas pelos idosos à OAB/SP são focadas sob os mais variados aspectos no que tange seus direitos à liberdade, à cidadania, ao trabalho, à saúde e à dignidade da pessoa humana, razão pela qual encontramos grande valia no conteúdo articulado nesta cartilha, seguindo a orientação estabelecida pela “Política Nacional do Idoso”.

A temática sobre o idoso no Brasil deveria sobrepujar a legislação, dado ao simples fato de que o respeito ao idoso não se resolve apenas com leis. A legislação que trata sobre o assunto deveria ser mera referência e orientação, porquanto educação não se adquire com a simples edição normativa, mas certamente com princípios básicos naturais do ser humano. Sem qualquer pretensão, oferecemos este singelo trabalho destinado a contribuir para uma consulta rápida e eficaz.

Boa Leitura!

Introdução

A terceira idade tem despertado o interesse das autoridades, não ainda na devida proporção, no que tange a criação de políticas públicas e sociais que indicarão os novos rumos dessa realidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que até 2025 o Brasil ocupará o sexto lugar no ranking mundial, com o maior número de pessoas idosas, o que influi em todos os aspectos da sociedade brasileira.

Se até bem pouco tempo atrás o Brasil era considerado um país jovem, dentro de apenas três décadas será um país mais velho em função dos baixos índices de fecundidade, o avanço da medicina, a adoção de hábitos mais saudáveis e mesmo as previsões legais que geram melhores condições de sobrevivência como o atendimento prioritário e a proteção contra a violência, discriminação, crueldade, ação e omissão.

O processo de envelhecimento não é um problema em si mesmo antes ao contrário, deve ser visto como uma conquista para a humanidade, pois isso significa que acrescentamos mais tempo de vida à nossa existência.

É necessário um trabalho de conscientização que deve contar com a participação dos cidadãos, inclusive da própria pessoa idosa que tanto contribui para o exercício da cidadania e que tem o direito de viver em condições de respeito, igualdade e dignidade.

A pessoa idosa é considerada produtiva segundo os dados do Instituto de Pesquisas Econômicas Aplicadas (IPEA), que diz que a maioria da população brasileira que chegou aos 65 anos continua trabalhando e contribuindo satisfatoriamente para o rendimento familiar.

O artigo terceiro do Estatuto do Idoso dispõe que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à cultura, ao esporte e ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”.

A pessoa idosa tem direitos que devem ser por todos observados, pois um dia esses direitos pertencerão àqueles a quem a vida brindar com a longevidade.

Adriana Zorub Fonte Feal, é Advogada militante em São Paulo, Presidente da Comissão dos Direitos dos Advogados Idosos da OAB/SP e Conselheira Suplente pela OAB no Conselho Nacional dos Direitos do Idoso.

DIREITOS FUNDAMENTAIS DO IDOSO

A Declaração Universal dos Direitos Humanos, a Constituição Federal, a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso estabelecem que o idoso goza de todos os direitos inerentes à pessoa humana, sem distinção de qualquer natureza, devendo ser assegurados o direito à vida, à saúde, ao bem-estar, à habitação e à alimentação, cabendo à família, à sociedade e ao Estado o dever de assegurar a efetivação desses direitos, bem como assegurar a participação da pessoa idosa na sociedade.

1. Declaração de Direitos Humanos

Com o fim da Segunda Guerra mundial as nações desejavam se unir para a criação de um organismo internacional que objetivasse o estabelecimento do diálogo entre os países na condição de mediador de conflitos.

Desta forma, foi criada a Organização das Nações Unidas (ONU) em 1945 e, em seguida, com o objetivo de promover a paz, a democracia e os direitos humanos, decidiram criar a Declaração Universal dos Direitos Humanos, em 1948.

Este documento não tem força de lei, porém, é uma referência em direitos humanos e serviu de base para textos que compõem leis, tratados nacionais e internacionais que têm força de lei.

XXV. 1 Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência fora de seu controle.”

2. A Constituição Federal Brasileira

É a mais importante lei que regulamenta a sociedade brasileira, individual e coletivamente.

O tema do idoso é encontrado pela primeira vez na Constituição Federal de 1934, no Capítulo da Ordem Econômica e Social, tratando, especificamente, da Previdência Social.

As Constituições de 1937, 1946, 1967 e 1969 tratam da temática do idoso no tocante às questões de acidentes do trabalho e aposentadoria por idade.

Já Constituição da República Federativa do Brasil, como um prenúncio da Política Nacional do Idoso e da Lei 10.471/03, dispõe, no artigo 230, que **“A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem estar e garantindo-lhes o direito à vida”**.

3. Política Nacional do Idoso

A Política Nacional do Idoso trata-se da Lei 8842 de 4 de janeiro de 1994 que estabelece as ações governamentais gerais e específicas, tendo como principal objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, bem como criar condições para promover sua integração e participação na comunidade.

Isso quer dizer que o Governo está comprometido com a execução de todos os direitos relativos aos idosos!

Veja que a Política Nacional do Idoso foi criada antes do Estatuto do Idoso e já conferia aos idosos os mecanismos necessários para a inclusão social através da saúde, esportes, lazer, educação, habitação, trabalho e prioridade nos atendimentos.

O idoso é o principal agente das transformações e da efetivação de seus direitos e, para isso, deve conhecer seus direitos e os mecanismos que os tornarão efetivos!

4. O Estatuto do Idoso

O Estatuto do Idoso foi criado através da Lei 10.741/2003, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com sessenta anos ou mais.

É importante lembrar que idade não é sinônimo de incapacidade! Portanto, a faixa etária apenas se destina a identificar pessoas para que o direito possa ser regulamentado e exercido, como é o caso, por exemplo, do Estatuto da Criança e do Adolescente.

É bom ter sempre ao alcance o Estatuto do Idoso, pois ele confere:

Direito a Vida – tanto a vida como o envelhecimento são direitos fundamentais do cidadão e protegidos pelo Estado.

Direito à saúde – o Estado oferece assistência médica gratuita aos idosos, integralmente. Não é necessário pagar para ser atendido no posto de saúde da Prefeitura ou do Estado. Os medicamentos também são gratuitos, inclusive os de uso continuado. O Sistema Único de Saúde, o SUS, é mantido com os recursos da previdência.

Direito ao bem-estar – é tudo aquilo que se relaciona com o entorno do idoso: liberdade, educação, alimentação, moradia, dignidade, enfim, todas as situações destinadas a proporcionar alegria e satisfação.

Direito à cultura, esporte e lazer – Prevê o direito ao desconto de 50% em ingressos para participação em eventos culturais, esportivos e artísticos, com acesso prioritário a esses locais. Fique atento!

Direito ao Transporte – É garantido tanto na Constituição Federal como no Estatuto do Idoso. Aos idosos a partir dos 65 (sessenta e cinco) anos é conferida a gratuidade no transporte público urbano. A gratuidade difere conforme a lei local. Verifique na Prefeitura da sua cidade!

Direito à Habitação – confere ao idoso o direito de moradia digna, pois ele também é um direito social consagrado na Constituição Brasileira, em observância do princípio da dignidade da pessoa humana, pois faz parte da satisfação das necessidades essenciais para manutenção da subsistência digna.

Direito à Cidadania – Embora a Constituição Federal estabeleça que aos 70 anos é facultado ao idoso o exercício do voto, o idoso não deve deixar de votar.

Direito ao atendimento prioritário – O Estatuto do Idoso estabelece que o idoso tem direito ao atendimento imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados.

Lembre-se: o exercício de seus direitos depende de você!

A SAÚDE

A saúde é o principal aspecto que proporciona bem-estar e conforto ao ser humano. Em alguns casos, a preocupação com a saúde só chega quando a enfermidade se instala e o organismo começa a dar sinais de que algo não anda bem, pois a doença nunca vem sem causa.

Essa situação pode trazer dois desdobramentos com finais diferentes: a adoção tardia de cuidados com a saúde pode reverter o quadro da enfermidade ou pode não haver essa possibilidade.

É por esta razão que tanto o artigo 10 – inciso II, da Política Nacional do Idoso como o artigo 15 e seguintes do Estatuto do Idoso, destinam um capítulo que trata do tema da saúde sob o aspecto da prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde dos idosos.

O que ocorre, não raras vezes, é que tanto a sociedade como o Estado não estão preparados para as transformações sociais e as políticas públicas tendem a se efetivar tardiamente, causando dificuldade na execução do que determina a lei.

Concluimos que a Lei é boa, válida e deve ser cumprida para o bem comum. Entretanto, a conscientização das transformações é mais lenta e, para isso, devemos trabalhar arduamente junto ao poder público para que o comando da lei seja cumprido, bem como satisfeitos os seus propósitos.

O abuso da saúde com o excesso de trabalho, a falta de administração do tempo para alimentar-se adequadamente, ou em demasia, e nos horários corretos ou até mesmo a falta de ingerir água e sedentarismo, são portas abertas para a enfermidade futura.

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

Foi pensando na saúde e bem-estar dos idosos que a Comissão dos Direitos dos Advogados Idosos oferece este pequeno roteiro que pode ser aplicado durante os anos de vida a fim de proporcionar qualidade à saúde do idoso, pois a qualidade de vida é necessária até mesmo e principalmente nos findos anos do ciclo de vida.

REMÉDIOS NATURAIS

1. Exercícios Físicos

O corpo humano foi feito para o movimento. A falta de exercício adequado ou excesso de trabalho muscular são motivos de muitas enfermidades. Pesquisas recentes mostram que a caminhada se adapta às necessidades do corpo em todas as faixas etárias e com apenas trinta minutos de caminhada diária é possível desfrutar os benefícios da atividade física.

As pessoas portadoras de deficiências ou idosos com pouca mobilidade podem experimentar os benefícios do exercício físico, sob orientação, o que auxilia na descentralização de pensamentos negativos e a se sentirem capazes de realizar as atividades.

Alguns benefícios da caminhada diária:

- a) Melhora a atividade cardíaca diminuindo pela metade o risco de ataque do coração;
- b) Ajuda a eliminar o mau colesterol das paredes e das artérias quando associado a uma boa alimentação;

- c) Diminui a pressão arterial dos hipertensos;
- d) Aumenta a atividade das células assassinas naturais em 50% a mais que uma pessoa sedentária;
- e) Diminui a ansiedade, proporcionando bem estar e vitalidade;
- f) Previne a osteoporose, aumentando a massa óssea;
- g) Melhora a memória;
- h) Combate a flacidez, celulite e auxilia a drenagem linfática;
- i) Elimina o excesso de gordura;
- j) Aumenta a resistência.

2. Uso da Água

A água é um elemento essencial à vida, tanto assim é que todos os seres vivos precisam de água, tanto de seu uso interno quanto externo.

A falta de ingestão de água pode evitar a dependência de medicamentos e favorece a manutenção do funcionamento do organismo.

A saúde deteriora-se progressivamente quando se esquece de ingerir água e de que ela é imprescindível para uma boa saúde assim como o ato de respirar.

O ideal, a menos que em função de enfermidades haja prescrição médica em sentido contrário, é beber água de 15 a 30 minutos antes das

refeições, ou seja, evitar a ingestão de água durante ou logo após as refeições, pois a ingestão de água durante as refeições produz o aumento do volume do estômago dificultando e atrasando a digestão pela diluição dos sucos gástricos.

É recomendável ingerir água duas horas após o fim da última refeição.

Alguns benefícios da boa hidratação:

- a) Melhora a função renal e produz a limpeza dos rins através da eliminação de substâncias residuais com mais facilidade;
- b) Reduz os riscos de cálculo renal;
- c) Auxilia o funcionamento dos intestinos;
- d) Aumenta a resistência;
- e) Acalma;
- f) Produz maior oxigenação cerebral.

3. Alimentação

Os alimentos são o combustível do corpo humano e quando ingeridos são transformados pelo corpo em sangue e células.

Os alimentos assim se classificam: Naturais, Adaptados e Nocivos.

- a) Naturais: são os mais saudáveis, nutritivos, proporcionam força, vigor e resistência intelectual. Uma observação importante é que nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são adequadas às necessidades em todas as circunstâncias.

- a.1) Cereais: trigo, aveia, arroz, milho, etc.
 - a.2) Frutas: manga, laranja, banana, uva, etc.
 - a.3) Proteína vegetal – feijões: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico; castanhas: castanha do Pará, castanha de caju, pecã, nozes, amêndoa, avelã, etc.
 - a.4) Hortaliças: couve, brócolis, abobrinha, chuchu, etc.
- b) Adaptados: são aqueles que perderam os elementos vivos e não podem contribuir para nutrição saudável e vigor. Sobrecarregam o sistema digestório e depositam toxinas, sementes de envelhecimento e doenças no organismo. São eles: sal, manteiga, carne, ovos, leite, queijo e congelados.
- c) Nocivos: são os que alteram o comportamento desequilibrando o sistema nervoso e desordenam as células. São eles: café, bebidas
- d) com álcool, frituras, conservas com aditivos químicos, gordura saturada e/ou aquecida, pimenta e açúcar.

Dicas para melhor alimentar-se, exceto em caso de alguma enfermidade que requeira cuidados especiais:

- Regularidade: três refeições ao dia com intervalo de 5 a 6 horas entre cada uma delas;
- Nos intervalos: consumir água pura.
- Jantar leve: O corpo deve descansar dos trabalhos do dia ao invés de ser sobrecarregado com novos trabalhos.
- Café da manhã: Deve ser a refeição mais completa e substancial.

- Almoço: Em caso de pessoas que realizem trabalhos sedentários, as variedades devem ser reduzidas e alternadas.
- Em todos os casos, a comida deve ser ingerida devagar e completamente mastigada, pois a saliva misturada ao alimento chama os sucos digestivos à ação.

4. Luz Solar

A exposição moderada à luz solar traz benefícios à saúde.

O horário mais adequado é o período da manhã antes das 11 e após as 15 horas e ao ar livre.

Benefícios da exposição moderada à luz solar:

- Fortalece os ossos;
- Abre o apetite;
- Facilita a digestão;
- Acalma o sistema nervoso;
- Melhora a qualidade do sangue

É dispensável mencionar que a exposição prolongada e o costume de permanecer com roupas de banho todo o dia sob o sol não é saudável para a pele, além de que as pessoas que se alimentam com gordura animal em excesso e muito sal têm a pele mais frágil e sujeita a melanomas. Os protetores solares não protegem contra o melanoma, para fins de exposição prolongada ao sol. A proteção é interna.

5. Ar puro

A qualidade do sangue também depende da completa oxigenação dos pulmões. É fundamental para a cura da saúde, eliminação de impurezas e auxilia na nutrição das células do interior do organismo.

Eis a razão pela qual a prática de exercícios respiratórios apresenta resultados curativos.

A combinação de exercícios físicos, sol, alimentação e respiração adequada são os segredos para um sangue puro.

6. Descanso

A ciência afirma que o sono é restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia.

A falta de descanso devido pode causar irritabilidade, incapacidade para concentração e raciocínios alterados.

O ser humano precisa de repouso das atividades normais diárias, semanais e anuais. Por isso, os períodos de lazer e de férias são necessários para restauração física e mental.

Alguns hormônios são produzidos durante as noites de sono, razão pela qual o trabalho noturno, embora necessário muitas vezes, é antinatural.

São hormônios produzidos durante o sono:

- Melatonina – funciona como calmante natural. É responsável pelo crescimento e pela qualidade e eficiência do cérebro, além de transportar aminoácidos do sangue para o cérebro.
- Cortisona – reduz a fadiga e influi na redução das inflamações.

7. Qualidade de Vida

Para que haja qualidade de vida é necessário que haja, também, autocontrole e equilíbrio.

Além disso, conforme os demais remédios naturais que mencionamos, é necessário convencer o estômago a usar alimentos simples a fim de alcançar uma mente clara e raciocínio correto que dependem do tipo de sangue que irriga o cérebro.

Portanto, a relação mente/corpo reflete-se de maneira que, juntos, oferecem suporte para que o outro se desenvolva plenamente.

8. Espiritualidade

Os portadores de enfermidades precisam saber que a doença, na maioria dos casos, é um esforço da natureza para se libertar de impurezas. Impurezas, por sua vez, são resultados de contínuas transgressões aos preceitos de saúde, das leis da vida. Ignorar a existência das leis da vida não isenta os seres humanos de sofrerem consequências.

Uma auto-análise é necessária, ao que se recomenda que se façam as seguintes perguntas:

- Como estou tratando o meu corpo?
- O que estou fazendo com essa fisiologia da digestão?
- Quanto tempo emprego para tomar conhecimento sobre algo que explique o extraordinário mecanismo dos sistemas circulatório, respiratório e nervoso?
- O que sei a respeito do meu próprio corpo?

O reconhecimento dos presentes que a vida nos oferece diariamente influi positivamente sobre a mente e o corpo, pois a consciência que assim procede possui contentamento interno e está apta a frutificar em boas ações para os menos favorecidos.

O perdão tem importante significado quando tratamos de saúde mental. Perdoar aos outros por suas falhas e a nós mesmos quando erramos tem especial significado para auxiliar em pensamentos positivos e proporcionar felicidade.

Oferecer o pouco ou o muito, não importa o valor material, mas o valor da ação praticada, cultivar o altruísmo como um ato de agradecimento e a confiança de que a vida nos trará sempre o retorno de nossas ações, são métodos eficazes que podem nos proporcionar paz, alegria e realização, mesmo que no presente os problemas e as provas da vida sejam tão duros que não consigamos vislumbrar a luz no fim do túnel.

Por fim, só o amor explica e define o que é natureza espiritual, pois esta é a força poderosa que encaminha para o bem, a saúde, a cura e à vida.

PREVENÇÃO ANTIQUEDAS

Com o crescimento a cada ano do número de idosos no Brasil, diversos setores da sociedade começam a se voltar para a questão da qualidade de vida na terceira idade. A consolidação do processo de envelhecimento populacional lança luz sobre medidas para favorecer a autonomia e atividade para idosos.

Para garantir essa independência, especialistas se dedicam ao combate de inúmeras síndromes geriátricas. No entanto, uma das que vêm chamando mais atenção nos últimos anos é a da instabilidade e quedas. *“Com a idade, acontecem várias alterações físicas que variam desde a alteração do equilíbrio, da marcha e da força muscular, até doenças que aumentam a vulnerabilidade ao tombo.*

“Porém, a queda é sempre um evento que envolve mais de um fator”, explica a doutora Aline Thomaz Soares, especialista em geriatria pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e médica do Programa de Prevenção de Quedas do Hospital das Clínicas.

No ano passado, a Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo lançou o manual: “Vigilância e Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas”, que está disponível para consulta na internet e traz diversos estudos sobre o tema.

Confira!

([http://www.saude.sp.gov.br/resources/geral/destaques_cps/vig_prev_qued
as_pessoas_idosas_b.pdf](http://www.saude.sp.gov.br/resources/geral/destaques_cps/vig_prev_qued_as_pessoas_idosas_b.pdf))

Cuidados domésticos

As quedas também são muito frequentes na residência das pessoas idosas. Nesse sentido, começam a surgir com maior incidência estudos arquitetônicos voltados para a melhor adaptação da moradia ao idoso. Além disso, algumas construtoras passam a enxergar a questão da acessibilidade como um nicho de mercado a ser explorado.

“As pessoas preparam a casa para o bebê que vai chegar, mas não fazem nada para o melhor envelhecer”, explica a arquiteta e gerontóloga Adriana de Almeida Prado, que lista preocupações que devem ser levadas em conta na reforma do imóvel para a terceira idade:

- barras de apoio, principalmente nos banheiros e cozinha;
- corrimão nas escadas e corredores;
- utilização de rampas;
- trancas em ordem e de fácil manejo;
- boa iluminação e fácil acesso aos interruptores;
- luz ao lado da cabeceira da cama;
- tapetes somente fixos no chão e emborrachados por baixo;
- pisos antiderrapantes e sem brilho;
- poltronas com apoio para os braços.

A falta de nutrição adequada pode ser outra causa de quedas, pois o fortalecimento de músculos e dos ossos depende de uma boa alimentação.

O lar também deve ser mais bem adequado para a qualidade de vida!

**(Excertos de matéria da *Revista E*, julho de 2011, nº 1, ano 18:
SESC/SP)**

O IDOSO NO MERCADO DE TRABALHO

O Estatuto do Idoso confere à pessoa idosa o direito ao exercício de atividade profissional e essa, felizmente, já é uma realidade em nossa sociedade.

A Constituição Federal confere direitos sociais aos cidadãos trabalhadores e, nesse contexto, está incluída a pessoa idosa.

Mais de 30% dos idosos aposentados continuam trabalhando e 70% dos idosos continuam no mercado de trabalho.

Os benefícios da produtividade não estão relacionados apenas em auferir renda para si ou para a família.

Estão incluídos, na atividade profissional do idoso, os seguintes benefícios:

- valorização própria;
- crescente fonte de informação e estímulo cerebral;
- prevenção contra doenças degenerativas relacionadas à mente;
- realização pessoal;
- integração social e
- promoção da igualdade.

A luta contra a discriminação e o preconceito no trabalho do idoso ainda é grande. Mas, a tendência dessa realidade é curta, visto que o exercício da profissão é um princípio da dignidade da pessoa humana e um dos pilares do Estado Democrático de Direito.

Os dados do IBGE mostram que o número de idosos aposentados no mercado de trabalho ou não aposentados aumentou, e isso significa uma vitória oriunda das lutas sociais!

A conquista dos direitos é fruto de árdua batalha histórica. Por isso, o exercício desses direitos depende da nossa vigilância e atuação constantes, pois foram conquistados a alto preço.

Os idosos que têm possibilidade de exercer suas funções devem trabalhar até quando desejarem ou até quando a natureza lhes permitir, o que resultará em saúde, produtividade, respeito e convivência intergeracional.

PREVIDÊNCIA SOCIAL

O que é a Previdência Social?

R. É um seguro social de natureza pública que visa substituir a renda do trabalhador quando houver incapacidade para o trabalho.

Qual é o objetivo da Previdência Social?

R. O objetivo da Previdência Social é assegurar os direitos dos seus contribuintes para manutenção de sua sobrevivência.

Quem são os beneficiários desse seguro social?

R. Os beneficiários desse seguro social são as pessoas que pagam ou recolhem as contribuições para a Previdência Social e seus dependentes.

Quais são os tipos de Benefícios que a Previdência Social confere aos seus segurados?

- Aposentadoria por Idade;
- Aposentadoria por Invalidez;
- Aposentadoria Especial;
- Aposentadoria por tempo de Contribuição
- Auxílio-acidente;
- Auxílio-doença;
- Auxílio-reclusão;
- Salário –família;
- Salário-maternidade;
- Pensão por morte

Quais documentos são necessários para o idoso solicitar sua inscrição no INSS?

R. Os documentos necessários para o idoso solicitar sua inscrição no INSS são: R.G. ou certidão de nascimento ou casamento, Cadastro de Pessoas Físicas (CPF) e Carteira de Trabalho (CTPS).

O que é carência?

R. Carência é a comprovação do tempo de contribuição ou do número mínimo de parcelas pagas para ter direito à concessão de benefício.

Como proceder, caso a aposentadoria seja por idade?

R. O homem deve ter idade igual ou superior a 65 (sessenta e cinco) anos e a mulher idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos e devem comprovar o recolhimento de 180 (cento e oitenta) contribuições mensais. É necessário consultar o INSS, pois há uma tabela que prevê o número de contribuições para cada caso.

Se o trabalhador ficou algum tempo desempregado ele perde o tempo de contribuição já recolhido?

R. Não. O tempo que ele trabalhou será computado para fins de aposentadoria, mesmo que não tenha sido consecutivo, ou seja, ele não perde o benefício já contribuído. Basta voltar a recolher a contribuição previdenciária.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

O que é a Assistência Social?

R. É uma forma de seguridade social, sem caráter previdenciário.

O que é a “LOAS”?

R. “LOAS” é a Lei Orgânica da Assistência Social.

Qual é o objetivo da “LOAS”?

R. É o dever do Estado que consiste em preservar a dignidade da pessoa humana e manter uma existência digna aos idosos a fim de satisfazer suas necessidades básicas.

O que é “BCP”?

R. “BCP” é o Benefício de Prestação Continuada que é pago aos idosos que a partir dos 65(sessenta e cinco) anos que não possuam meios para sobrevivência.

Quais os requisitos para receber o “BCP”?

R. Ser pessoa com idade igual ou superior a 65 (sessenta e cinco) anos e que a renda da família seja inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo vigente no país.

Dois idosos que morem numa mesma residência podem receber o BCP?

R. Sim. Desde que ambos comprovem insuficiência de recursos para sobrevivência, pois caso um dos idosos receba aposentadoria do INSS, ainda que seja de um salário mínimo, não será considerado desamparado pela “LOAS”, não podendo receber o “BCP”.

Pode o idoso, que recebe o “BCP”, ser atendido gratuitamente no hospital público?

R. Sim. Proporcionar serviço de atendimento à saúde também é dever do Estado, e não pode haver ligação entre saúde e assistência social para deixar de prestar gratuitamente o serviço de saúde ao idoso necessitado.

A FAMÍLIA DO IDOSO

O Estatuto do Idoso estabelece que a família é a principal responsável para promover a saúde e bem-estar do idoso, e assim evitar que o idoso se encontre em situação de desamparo e abandono.

Todos os membros da família são solidariamente responsáveis pelo bem-estar da pessoa idosa.

Alguns idosos conseguem garantir uma velhice amparada, o que lhes permite cuidar de sua saúde e desfrutar com gozo e tranquilidade os benefícios de uma vida de lutas e trabalhos.

Entretanto, há muitos idosos que não participam dessa realidade!

Ao idoso carente cabe pleitear pensão alimentícia aos membros de sua família para suprir suas necessidades básicas, de acordo com as possibilidades financeiras de seus parentes.

Vejam algumas questões importantes:

Quem são os parentes responsáveis pelo pagamento de pensão alimentícia ao idoso desamparado?

R. Os ascendentes (pais, avós), descendentes (filhos, netos) e cônjuge. Caso não haja nenhuma das pessoas mencionadas, o idoso poderá pedir alimentos para seus irmãos, tios e sobrinhos.

O que acontecerá com o parente que, obrigado por determinação do juiz, deixar de pagar a pensão alimentícia?

R. O idoso poderá ingressar com uma ação de execução de pensão alimentícia contra o parente que está obrigado a pagar a pensão e este poderá ser preso, caso não cumpra com o pagamento das prestações vencidas e as que vencerão mês a mês.

O idoso poderá cumular o recebimento de algum benefício previdenciário com o pedido de pensão alimentícia?

R. Sim. Caso prove serem os valores dos benefícios insuficientes para satisfação de suas necessidades.

O filho que paga pensão alimentícia sozinho para seu pai ou mãe idosos, pode pleitear o pagamento por parte dos outros irmãos?

R. Sim. A obrigação é solidária e todos devem contribuir.

Como o idoso deve proceder para ingressar com a ação de pensão alimentícia?

R. O idoso deve dirigir-se à Defensoria Pública de sua cidade ou às regionais da Capital, e comprovar que recebe renda mensal inferior a três salários mínimos. A Defensoria Pública nomeará um advogado do Estado para prestar a assistência judiciária gratuita.

O IDOSO E O TRÂNSITO

A questão do idoso e o trânsito também é muito importante!

Tanto assim, que o Estatuto do Idoso reservou um capítulo para estabelecer que o transporte é um direito fundamental destinado às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Alguns Estados e Municípios possuem legislação específica e a classificação da idade para obter a gratuidade no transporte é estabelecida de acordo com a lei local.

Os transportes coletivos devem reservar 10% dos assentos para idosos, e esses assentos serão identificados com a placa de reservado para idosos.

Algumas dicas para segurança:

- Atravesse sempre na faixa de pedestres;
- Nunca despreze a passarela. Ela faz diferença numa cidade de grande movimento de automóveis;
- Aguarde o sinal verde indicado para pedestres para início da travessia com segurança;
- O motorista do transporte coletivo deve aguardar, com paciência, até o final do embarque e desembarque;
- Caso esteja com dificuldade para enxergar, solicite o auxílio da Guarda Civil Metropolitana ou Polícia Militar;
- Pleiteie seu lugar no transporte coletivo, quando observar que quem está ocupando o assento não cumpre os requisitos que a lei confere, e não hesite em aceitar o lugar quando lhe oferecerem, mesmo que não seja destinado a idosos. Reforce a educação dos mais jovens!

- Ao verificar que um não idoso ou quem não transporta um idoso ocupa as vagas de estacionamento em locais privados, destinadas exclusivamente aos idosos, comunique ao gerente ou segurança do estabelecimento para que tome as devidas providências;
- Se estiver na direção do automóvel e sentir-se mal, estacione o veículo em local seguro e solicite auxílio da Guarda Civil Metropolitana, Polícia Militar ou Rodoviária;
- Nas faixas de travessia de pedestres que não possuem semáforo, os condutores devem parar. Porém, tenha certeza se o condutor parou o veículo para atravessar com segurança;
- Ao sentir insegurança para andar sozinho(a) na rua, um familiar ou cuidador deverá acompanhá-lo;
- Certifique-se de estar no ponto de ônibus para dar sinal a fim de utilizar o transporte.
- Não tente correr para alcançar o transporte coletivo, principalmente se fizer uso de bengala ou andador. Evite quedas!
- Procure andar nas calçadas ou passeios. As ruas e avenidas costumam ser movimentadas e são destinadas a automóveis e motocicletas.

PREVINA-SE CONTRA ACIDENTES!

BILHETE ÚNICO ESPECIAL

O que é o Bilhete Único Especial?

R. É um benefício dado pela prefeitura que possibilita ao idoso com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos a usufruir de transporte público urbano.

Qual é a finalidade do Bilhete Único Especial?

R. A finalidade do Bilhete Único Especial é dar cumprimento ao artigo 39 do Estatuto do Idoso que estabelece que é assegurada gratuidade aos idosos nos transportes coletivos públicos urbanos.

A Lei do Bilhete Único Especial é igual para todo o país?

R. Não. Depende da aprovação de lei local, ou seja, de lei municipal, pois cada cidade ou município possui regulamentação própria.

Como funciona na cidade de São Paulo, por exemplo?

R. Na cidade de São Paulo homens com sessenta e cinco anos ou mais e mulheres com sessenta anos ou mais, têm direito ao Bilhete Único Especial.

Quer dizer que a passagem de ônibus e micro-ônibus para os idosos é grátis?

R. Sim.

Como obter o Bilhete Único Especial?

R. Na cidade de São Paulo, o idoso deve dirigir-se aos postos da SPTrans ou à subprefeitura mais próxima de sua residência e efetuar um cadastramento.

Quais documentos são necessários apresentar para obter o Bilhete Único Especial?

R. Carteira de identidade e comprovante de residência de, no máximo, seis meses.

O Bilhete Único Especial é grátis?

R. Sim. O idoso não precisa recarregar o bilhete.

Há diferença entre Cartão do Idoso e Bilhete Único Especial?

R. Sim. O cartão do idoso confere ao idoso ou qualquer pessoa que o esteja transportando a possibilidade de estacionar o carro nas vagas públicas destinadas a idosos. O Bilhete Único Especial confere somente ao idoso o direito de utilizar o transporte público municipal gratuitamente.

É possível utilizar o transporte público municipal sem portar o Bilhete Único Especial?

R. Sim. Basta apresentar qualquer documento pessoal de identidade.

Por que, então, utilizar o bilhete único se a carteira de identidade é válida para o transporte gratuito do idoso?

R. Porque o município deve estar atento ao número da população idosa, dando cumprimento ao que estabelece o Estatuto do Idoso.

CARTÃO DO IDOSO

O que é o cartão do idoso?

R. É aquele que autoriza o estacionamento em vagas destinadas aos idosos, na via pública.

A quem se destina?

R. A todas as pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, na cidade de São Paulo.

Como solicitar o cartão do idoso?

R. O cartão do idoso poderá ser solicitado junto ao Departamento de Operações do Sistema Viário (DSV), pessoalmente, na Rua Sumidouro, nº 740 – Pinheiros, São Paulo / SP, ou via internet no endereço: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/transportes/cartaoidoso e seguir as orientações solicitadas pelo sistema.

Quanto tempo é necessário para entrega do cartão quando a solicitação é feita pela internet?

R. O prazo entre a chegada dos documentos ao DSV e a entrega do cartão é de, aproximadamente, dez dias.

Quanto tempo é necessário para entrega do cartão quando a solicitação é feita pessoalmente?

R. Ao preencher o formulário e apresentar os documentos devidos, o cartão será emitido no ato.

Quais documentos são necessários para solicitação do cartão do idoso?

- Cédula de Identidade (RG)
- Cadastro de Pessoa Física (CPF)
- Comprovante atual de residência na cidade de São Paulo.

Qual é o prazo de validade do cartão do idoso?

R. O prazo de validade dos cartões é de cinco anos, sendo que, após esse período, deverão ser renovados por meio de um procedimento semelhante ao da primeira solicitação.

Como utilizar o cartão do idoso?

R. Ao estacionar o carro na vaga destinada ao idoso, o motorista, seja ele idoso ou não idoso, mas que esteja transportando um idoso, deve deixar o cartão sobre o painel e com a frente voltada para cima, para fins de fiscalização.

O cartão do idoso também poderá ser utilizado como referência para estabelecimentos particulares, que reservem vaga específica de estacionamento para pessoas idosas, embora ainda não haja fiscalização.

É importante lembrar que o cartão do idoso não isenta do pagamento nas vagas especiais em áreas de Zona Azul. É necessário respeitar as normas que exigem o uso da folha de Zona Azul e que só permitem o estacionamento por um prazo máximo de duas horas.

O veículo que estacionar na via pública, em vaga destinada ao idoso e sem portar o cartão, será multado?

R. Sim. Qualquer veículo estacionado em vaga reservada ao idoso, sem o cartão do idoso, será multado e passível de guinchamento.

Qual é o valor da multa?

R. O valor da multa, atualmente, é de R\$ 53,20 e três pontos na Carteira Nacional de Habilitação, sendo, portanto, uma infração leve.

Dúvidas: Em caso de dúvidas, o idoso pode ligar para 156 ou acessar o site da prefeitura de São Paulo: www.prefeitura.sp.gov.br

CRIMES CONTRA O IDOSO

Discriminar, desdenhar, humilhar ou menosprezar pessoa em função da idade, é crime.

O Estatuto do Idoso aplica pena de prisão contra pessoas que violam o direito ao envelhecimento dos cidadãos com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

De igual maneira, deixar de prestar assistência ao idoso podendo prestá-la, abandonar o idoso em casas de saúde, hospitais, instituição de longa permanência ou, ainda, expor a perigo a integridade física e a saúde do idoso, constituem crimes estabelecidos no Estatuto do Idoso, com pena de prisão.

Quanto ao patrimônio, reter cartões de benefício, de crédito ou bancários dos idosos, também é crime.

Devido a todos esses crimes que são praticados com frequência contra a pessoa idosa em razão de, na sua maioria, o idoso ser pessoa vulnerável qual a criança e o adolescente, é que o Estatuto do Idoso estabelece as penas de reclusão e detenção.

Todos têm obrigação de denunciar maus-tratos, violência, discriminação, abusos e abandono sofridos por idosos, sejam eles provenientes da própria família ou por outras pessoas.

Em geral, é necessário que os vizinhos, conhecidos e pessoas de fora denunciem esses crimes cometidos, pois em sua maioria, os crimes são cometidos pela própria família do idoso que, devido aos laços de afetividade, temem denunciar a família.

Em alguns casos, a condição da pessoa idosa a leva a temer o futuro. Isso porque as etapas da vida foram vencidas e as funções de encontram comprometidas. Porém, a cautela sempre é o melhor caminho. Denuncie!

São autoridades para conhecer das denúncias dos crimes praticados contra os idosos: a Delegacia do Idoso e, na falta desta, o Delegado do distrito policial mais próximo, o Ministério Público, os Conselhos Nacional, Estadual e Municipal do Idoso e os hospitais e casas de saúde que, ao suspeitarem de violência contra o idoso sob seus cuidados médicos deve notificar uma dessas autoridades mencionadas informando a suspeita de violência contra a pessoa idosa.

Respeitar os direitos do idoso é respeitar a si mesmo!

O idoso já foi criança e a criança será idosa. Pense nisso!

CONSELHOS DE DIREITOS DO IDOSO

Visando a atuar nas políticas nacional, estaduais e municipais do idoso e na defesa dos seus direitos, estão instituídos Conselhos nos três entes da Federação. Estes colegiados estão previstos na Lei no 10.741/2003 (Estatuto do Idoso) e na Lei nº 8.842/1994, que dispõe sobre a política nacional do idoso e cria o Conselho Nacional do Idoso.

Nesse sentido, a União mantém o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI).

Os Estados e o Distrito Federal mantêm os seus Colegiados, sendo que no Estado de São Paulo, há o Conselho Estadual do Idoso (CEI).

E os Municípios devem ter, igualmente, seus Conselhos, sendo que o da Capital de São Paulo tem o Grande Conselho Municipal do Idoso (GCMi).

Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI)

O Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI) é um órgão superior de natureza e deliberação colegiada, permanente e paritário, integrante da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República – SDH/PR.

O CNDI tem por finalidade elaborar as diretrizes para a formulação e implementação da Política Nacional do Idoso, observadas as linhas de ação e as diretrizes conforme dispõe o Estatuto do Idoso, bem como acompanhar e avaliar a sua execução.

Ao CNDI compete:

- 1- elaborar as diretrizes, instrumentos, normas e prioridades da política nacional do idoso, bem como controlar e fiscalizar as ações de execução;
- 2 - zelar pela aplicação da política nacional de atendimento ao idoso;
- 3 - dar apoio aos Conselhos Estaduais, do Distrito Federal e Municipais dos Direitos do Idoso, aos órgãos estaduais, municipais e entidades não governamentais, para tornar efetivos os princípios, as diretrizes e os direitos estabelecidos pelo Estatuto do Idoso;
- 4 - avaliar a política desenvolvida nas esferas estadual, distrital e municipal e a atuação dos conselhos do idoso instituídos nessas áreas de governo;
- 5 - acompanhar o reordenamento institucional, propondo, sempre que necessário, as modificações nas estruturas públicas e privadas destinadas ao atendimento do idoso;
- 6 - apoiar a promoção de campanhas educativas sobre os direitos do idoso, com a indicação das medidas a serem adotadas nos casos de atentados ou violação desses direitos;
- 7 - acompanhar a elaboração e a execução da proposta orçamentária da União, indicando modificações necessárias à consecução da política formulada para a promoção dos direitos do idoso; e
- 8 - elaborar o regimento interno, que será aprovado pelo voto de, no mínimo, dois terços de seus membros, nele definindo a forma de indicação do seu Presidente e Vice-Presidente.

Ao CNDI compete, ainda:

1 - acompanhar e avaliar a expedição de orientações e recomendações sobre a aplicação da Lei n o 10.741, de 2003, e dos demais atos normativos relacionados ao atendimento do idoso;

2 - promover a cooperação entre os governos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e a sociedade civil organizada na formulação e execução da política nacional de atendimento dos direitos do idoso;

3 - promover, em parceria com organismos governamentais e não-governamentais, nacionais e internacionais, a identificação de sistemas de indicadores, no sentido de estabelecer metas e procedimentos com base nesses índices, para monitorar a aplicação das atividades relacionadas com o atendimento ao idoso;

4 - promover a realização de estudos, debates e pesquisas sobre a aplicação e os resultados estratégicos alcançados pelos programas e projetos de atendimento ao idoso, desenvolvidos pela Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República; e

5 - estimular a ampliação e o aperfeiçoamento dos mecanismos de participação e controle social, por intermédio de rede nacional de órgãos colegiados estaduais, regionais, territoriais e municipais, visando fortalecer o atendimento dos direitos do idoso.

É integrado por membros governamentais e da sociedade civil, entre estes a **Ordem dos Advogados do Brasil**, a qual está representada pelos Advogados Dr. Emídio Rebelo Filho (titular) e Dra. Adriana Zorub Fonte Feal (suplente), que é a Presidente da Comissão dos Direitos os Advogados Idosos da OAB/Seção de São Paulo.

Conselho Estadual do Idoso de São Paulo (CEI)

O Conselho Estadual do Idoso (CEI) é vinculado à Secretaria Estadual de Relações Institucionais e é integrado por representantes de Secretarias Estaduais e de organizações da sociedade civil. Tem a função de articular projetos e atividades que possam contribuir para a solução de problemas que afetam essa parcela da população.

Sua finalidade é mobilizar, estimular, articular, apoiar e deliberar sobre questões relativas à Política Estadual do Idoso em todas as suas instâncias e em consonância com a Política Nacional do Idoso.

Entre suas atribuições incluem-se, ainda, a organização de campanhas de conscientização e programas educativos com vistas à valorização dos idosos, a mobilização das comunidades interessadas na problemática dos idosos, e o incentivo ao desenvolvimento de projetos que incrementem a participação dos idosos nos diversos setores da atividade social.

Entre os representantes da sociedade civil, pela Região de Bauru, está o advogado Dr. José Pinheiro (titular), que é Coordenador da Comissão da Pessoa Idosa da 21ª Subseção da OAB/SP-Bauru.

Grande Conselho Municipal do Idoso de São Paulo (CDMI)

O Grande Conselho Municipal do Idoso da Capital de São Paulo é um órgão de representação dos idosos junto à Administração Pública Municipal.

Criado e oficializado pela Lei 11.242/92, o CDMI está vinculado à Secretaria de Participação e Parceria e à Coordenadoria do Idoso, e tem a finalidade de propor políticas de proteção e assistência a serem prestadoras aos idosos do município de São Paulo.

Atua, principalmente, na área da preservação e afirmação da identidade do idoso, defendendo a causa dos idosos de forma abrangente, entre outros, nos campos de Governo, Habitação, Saúde, Transporte, Assistência Social, Segurança e da Cultura, recebendo sugestões e recomendações quanto ao funcionamento de asilos e casas especializadas em abrigar idosos, orientando a população idosa sobre seus direitos e procurando restabelecer a história dos idosos no País e no Mundo.

O Conselho é composto por 30 representantes dos idosos e 15 suplentes, todos eleitos, mais 15 representantes da Administração Municipal e respectivos suplentes. Possui uma Secretaria Executiva, formada por cinco representantes dos idosos, escolhidos entre os mais votados de cada uma das regiões do Município de São Paulo.

O CDMI abrange a Assembleia Geral, que define políticas, programas e projetos, e as Assembleias Regionais, responsáveis pelas discussões das questões dos idosos em cada uma das regiões do Município e posterior encaminhamento ao Conselho.

ASSISTÊNCIA JUDICIÁRIA GRATUITA

Conforme orienta a Constituição Federal no artigo 5º, inciso LXXIV e a Lei 1060/50, é dever do Estado oferecer justiça gratuita aos cidadãos que não têm condições de arcar o pagamento de honorários de advogado e despesas de um processo.

É para essa finalidade que existe a Defensoria Pública, que é a instituição, o mecanismo que o Estado oferece aos idosos carentes que podem figurar num processo como autores, réus ou terceiros interessados.

Os idosos têm prioridade no atendimento. Basta que se dirijam ao balcão de atendimento portando um documento de identidade e solicitem atendimento prioritário.

Deve o idoso, ainda, comprovar que recebe menos de três salários mínimos por mês, para ter acesso à gratuidade e o defensor nomeado solicitará a apresentação dos documentos necessários para ajuizar as ações devidas ou oferecer defesa, conforme o caso.

MINISTÉRIO PÚBLICO

O Ministério Público é a instituição que atua em defesa da ordem jurídica e dos interesses da sociedade, zelando sempre pela observância da Constituição Federal e pelo cumprimento das leis.

Possui um núcleo especial de Direitos Humanos que é especialmente direcionado para a defesa dos direitos do idoso.

O Estatuto do Idoso possui um capítulo que estabelece as funções do Ministério Público e sua competência, pois o promotor público atua no processo para defesa e garantia dos direitos da pessoa idosa.

Por isso, quando o idoso for vítima de crimes como: discriminação, abandono, maus-tratos, violência, exposição a perigo ou integridade à saúde (inclusive em casas de repouso), apropriação indevida de proventos, indução, coação entre outros, deve procurar o promotor público que pode adotar as medidas necessárias para resguardar seus direitos.

A família, os vizinhos ou alguém que saiba que o idoso é vítima de algum crime também devem colaborar para o cumprimento da lei e procurar o promotor público em sua cidade e fazer uma denúncia.

Para falar com o promotor público o idoso pode telefonar para o fórum, ir até o fórum da sua cidade ou mais próximo de sua residência ou enviar uma carta registrada.

OAB

A OAB, Ordem dos Advogados do Brasil, é a instituição que regulamenta e fiscaliza as atividades dos advogados que exercem função constitucionalmente privilegiada, pois são indispensáveis à administração da justiça, e está comprometida com toda a sociedade para efetivação dos direitos da coletividade.

Em 2004, início da gestão Dr. Luiz Flávio Borges D'Urso, foi criada a Comissão de Defesa dos Direitos do Idoso com a finalidade de assessorar a diretoria da OAB São Paulo e promover estudos e seminários referentes à proteção e defesa dos direitos dos idosos.

A comissão passou por algumas adaptações e no presente recebeu o nome de Comissão dos Direitos dos Advogados Idosos e tem a função, ainda, de receber denúncias, reclamações ou queixas de qualquer pessoa por infração ou desrespeito aos direitos assegurados aos idosos e adotar as medidas pertinentes.

A Comissão pode adotar medidas na proteção dos direitos dos idosos que estejam em situação de risco e perigo, tais como:

- Reclamações por abandono;
- Maltratados em casa de repouso;
- Vítimas de maus-tratos;
- Violência física e psicológica;
- Abusos financeiros.

A Comissão também elabora projetos de lei e pareceres e os encaminha às autoridades competentes.

ORIENTAÇÕES BASEADAS EM CASOS REAIS

1. Nunca assine qualquer papel sem a presença de um advogado de sua confiança.
2. Não revele a ninguém sua senha de cartão de benefício, cartão de crédito, pensão ou aposentadoria. Exerça sua capacidade civil até quando a natureza lhe permitir.
3. Se possuir bens, não deixe para a última hora e analise a situação com cautela. Consulte um advogado de sua confiança e estabeleça sua última vontade através de um testamento. Isso poderá garantir sua tranquilidade no futuro.
4. Caso tenha doado seus bens com cláusula de usufruto ou assim deseje fazer, este ato é legal. Todavia, lembre-se que o usufruto é revogável. Daí a importância de não assinar nenhum documento sem a presença de um advogado.
5. Tome cautela com propagandas que ofereçam muitas vantagens, tais como: empréstimo consignado, apostas premiadas, bilhetes e pirâmides da sorte e outros. Analise com prudência, pois nelas podem se esconder uma fraude ou engano. Há muita gente que se aproveita da boa-fé do idoso.
6. Caso receba correspondências de instituições financeiras propondo empréstimo atrelado ao seu rendimento mensal de aposentadoria ou benefício, não se assuste. Escreva uma carta endereçada ao gerente de sua conta corrente mencionando que não autoriza empréstimo consignado sem estar presente e assinar pessoalmente o contrato de empréstimo. Essa carta poderá ser encaminhada ao gerente, protocolada em duas vias (original e cópia) no próprio banco, ou com Aviso de Recebimento, pelo correio.

7. Em caso de dúvida ao efetuar saques ou pagamentos em caixas de atendimento eletrônico, procure a ajuda de um funcionário do banco. Observe se ele está uniformizado e utiliza crachá. Nunca peça ajuda a estranhos.
8. Ao sacar valores, não saia imediatamente para a rua. Permaneça dentro do banco por alguns minutos, sente-se e observe o movimento. Há pessoas mal intencionadas que procuram idosos para assaltar.
9. Evite ser fiador de terceiros. Não se esqueça que o fiador responde pela dívida do afiançado e você pode ser obrigado a pagar por algo que não deve ou colocar seu patrimônio em risco para o pagamento da dívida.
10. Se você possui rendimentos provenientes de locação de imóveis, busque uma administradora de bens idônea, pois disso dependerá a eleição dos seus inquilinos.
11. Mantenha seus documentos, comprovantes de pagamento e papeis importantes em local seguro e fixo, para não correr o risco de perdê-los e assim evitar transtornos no momento da necessidade.
12. Caso sofra qualquer tipo de violência, abandono ou maus-tratos, não hesite em procurar auxílio da Delegacia do Idoso, Conselhos do Idoso, Ministério Público ou OAB.

Exercício de direitos é cidadania!

ENDERECOS E TELEFONES ÚTEIS

OAB SP

Comissão dos Direitos dos Advogados Idosos
Rua Anchieta, nº 35 – Centro – São Paulo / SP
Telefones: (11) 3244.2013 / 3244.2014 / 3244.2015
Email: direitos.idosos@oabsp.org.br

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Promotoria do Idoso
Rua Riachuelo, nº 115 – 1º andar – Centro – São Paulo / SP
Telefone: (11) 311.9083 / 3119.9082

TRANSPORTE GRATUITO

Metrô

Estação Marechal Deodoro – São Paulo / SP
Telefone: (11) 3286.0111
Site: wwwmetro.SP.gov.br

Trens Metropolitanos e de longo percurso

Estação Júlio Prestes – São Paulo / SP
Telefone: 0800550121

Ônibus Urbano

Subprefeitura Sé
Rua Álvares Penteado, nº 49 – Centro – São Paulo /SP
Telefone: (11) 3397.1200

Ônibus Interestadual

Informações pelo telefone: 0800 610 300 das 8h às 18h.

DEPARTAMENTO DE OPERAÇÕES DO SISTEMA VIÁRIO (DSV)

Rua Sumidouro, nº 740 – Pinheiros – São Paulo / SP

DELEGACIA DO IDOSO

1ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Estação República do Metrô - 1ª piso - Centro - São Paulo/SP - cep. 01045-000
Telefone: 3237.0666

2ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Av. Eng. George Corbisier 322 - Jabaquara - São Paulo/SP - cep. 04345-000
Telefone: 5017.0485 e 5011.3459

3ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Rua Itapicuru 80 - 2ª andar - Perdizes - São Paulo/SP - cep. 05006-000
Telefone: 3672.6231

4ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Rua dos Camarés 94 - Carandiru - São paulo/SP - cep. 02068.030
Telefone: 2905.2523

5ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Rua Antonio Camardo 69 - Vila Gomes Cardim - São Paulo/SP - cep. 03309.000
Telefone: 2295.7901 e 2295.9546

6ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Rua Padre José de Anchieta 138 - Santo Amaro - São Paulo/SP - cep. 04406-100
Telefone: 5541.9074

7ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Av. Padre Estanislau de Campos 750 - Conj. Hab. Padre Manoel da Nóbrega - São Paulo/SP - cep. 03590-060
Telefone: 2217.0075

8ª Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso
Rua Osvaldo Pucci 180 - Jd. Nossa Senhora do Carmo - São Paulo/SP -
cep. 08270.700
Telefone: 2217.1727

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO

Regional Central: Av. Liberdade, nº 32 – CEP: 01502-000 – Centro – São
Paulo / SP
Telefone: (11) 3105.5799
Atendimento: De segunda a sexta-feira das 7h às 9h 30.

Regional São Miguel Paulista: Av. Afonso Lopes de Baião, nº 1815 – CEP:
08040-000
Telefone: (11) 2052.9281 / 2057.8952 / 2057.9034 – Fax: 2054.4277 –
Atendimento a partir das 13h.
Atendimento: De segunda a quinta-feira das 11h às 14h 30.

DISQUE DENÚNCIA

Crimes, abandono, maus-tratos
Fone: 181

CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

Atendimento: De segunda a sexta-feira das 8h às 18h.
SÉ

Avenida Tiradentes, 749

Telefone: (11) 3113-1014 - crasse@prefeitura.sp.gov.br

VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Capital)

Rua Santa Isabel, nº 181 – Vila Buarque – CEP: 01221-010 – São Paulo/SP
Telefone: (11) 3397.8278 / 3397.8279

GRANDE CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO

Rua Líbero Badaró, nº 119 – 3º andar – Centro – São Paulo / SP

Telefone: (11) 3113.9631 / 3113.9635

CENTRO DE REFERÊNCIA E DA CIDADANIA DO IDOSO - CRECI

Rua Formosa, nº 215 – Anhangabaú – São Paulo / SP

Telefone: (11) 3258.4276 / 3259.4335 / 3256.2291

COORDENADORIA DO IDOSO

Rua Teixeira Mendes, nº 262 – Cambuci – CEP: 01517-010 – São Paulo / SP

Telefone: (11) 3207.9713 / 3207.9708 / 3207.9687

CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO

Rua Antonio de Godoy, nº 122 - 11º andar – Santa Ifigênia – CEP: 01034-000 – São Paulo / SP

Telefone: (11) 3222.1229 / 3361.4222 - cei@conselhos.sp.gov.br

CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DO IDOSO

SCS B, Qd. 9, Parque Cidade Corporate,

Torre A, 9º andar. Brasília /DF

CEP: 70308-200 |Fone Fax: (61) 20253014 – cndi@sedh.gov.br