



IDOSO NO EXERCÍCIO DA CIDADANIA



CARAVANA DA
PESSOA IDOSA
• MPPE •



MP PE
Ministério Público de Pernambuco
CIDADANIA EM AÇÃO

PROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA
Aguinaldo Fenelon de Barros

SUBPROCURADORA-GERAL EM ASSUNTOS INSTITUCIONAIS
Maria Helena Nunes Lyra

SUBPROCURADORA-GERAL EM ASSUNTOS JURÍDICOS
Gerusa Torres de Lima

SUBPROCURADORA-GERAL EM ASSUNTOS ADMINISTRATIVOS
Lais Coelho Teixeira Cavalcanti

CORREGEDORA-GERAL
Luciana Marinho Martins Mota e Albuquerque

CORREGEDORA-GERAL SUBSTITUTA
Maria Bernadete Martins de Azevedo Figueiroa

OUVIDOR
Gilson Roberto de Melo Barbosa

SECRETÁRIO-GERAL
Carlos Augusto Guerra de Holanda

CHEFE DE GABINETE
Ulisses de Araújo e Sá Júnior

COORDENADORA DE GABINETE
Severina Lúcia de Assis

ASSESSOR MINISTERIAL DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
Jaques Cerqueira

MINISTÉRIO PÚBLICO DE PERNAMBUCO

Rua do Imperador D. Pedro II, 473, Edf. Promotor de Justiça Roberto Lyra,
Santo Antônio, Recife, PE – CEP: 50010-240, Tel (81) 3182.7000
www.mp.pe.gov.br - publicidade@mp.pe.gov.br

IDOSO NO EXERCÍCIO DA CIDADANIA



Publicações
Ministério Público de Pernambuco

Copyright 2012 by MPPE

É permitida a reprodução parcial desta obra, desde que citada a fonte.

CARAVANA DA PESSOA IDOSA

COORDENAÇÃO

Yélena de Fátima Monteiro Araújo

EQUIPE

Ana Kelly Almeida da Costa - Assistente social

Bruno Valente Firmino dos Santos - Técnico ministerial

Irene Cardoso de Souza - Promotora de Justiça - MPPE

José Almeida Lins Neto (estagiário nível médio)

Paulo Roberto Lapenda Figueiroa - Promotor de Justiça - MPPE

Tânia Maria Alves de Brito - Assistente social

Vânia Limeira Braga- Técnica ministerial

Yélena de Fátima Monteiro Araújo - Promotora de Justiça - MPPE

COLABORAÇÃO

Edusa Menezes de Araújo Pereira (consultora da Caravana da Pessoa Idosa e vice-presidente do Conselho Estadual de Direitos da Pessoa Idosa - CEDJ)

ORGANIZAÇÃO E REDAÇÃO

Ana Kelly Almeida da Costa

Bruno Valente Firmino dos Santos

EDIÇÃO

Andréa Corradini Rego Costa

REVISÃO TÉCNICA

Equipe Caravana da Pessoa Idosa

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Jaques Cerqueira

DIAGRAMAÇÃO

Aluisio Ricardo

Leonardo MR Dourado

PRODUÇÃO EXECUTIVA

Evângela Azevedo de Andrade

APOIO ADMINISTRATIVO

Bruna Lima

Cátia Fonseca

Rebeca Vitorino

Marli Cruz

C837i Costa., Ana Kelly Almeida da.

Idoso no exercício da cidadania / Organização e redação Ana Kelly Almeida Costa e Bruno Valente Firmino dos Santos; Coordenação: Caravana da Cidadania; Colaboração Edusa Menezes de Araújo Pereira. – Recife: Procuradoria Geral de Justiça, 2012. 63 p.; il.

1. Idoso, direitos. 2. Idoso, políticas públicas. I. Santos, Bruno Valente Firmino dos. II. Caravana da Cidadania. III. Título. IV. Título : Cartilha do idoso.

MPPE-BIB

DDIR 341.272

IDOSO NO EXERCÍCIO DA CIDADANIA

Recife, 2012



Publicações
Ministério Público de Pernambuco



SUMÁRIO

Apresentação	9
1. Quem é a pessoa idosa?.....	11
2. Medidas de proteção e órgãos de defesa da pessoa idosa.....	15
3. Acesso à documentação	23
4. Participação política:	
Conselho de Direitos da Pessoa Idosa e Voto	27
5. Empréstimos	31
6. Saúde	35
7. Telefones úteis	41
8. Referências bibliográficas	42

Esta cartilha é dedicada a todas as pessoas idosas que, assim como Josefa Maria da Conceição, a Santô, são exemplos de vitalidade para as demais gerações. Aos 105 anos, Santô está sempre disposta, sorridente e mantém sua vida social e familiar ativa. Que os idosos vivam mais e melhor a cada dia, exercendo plenamente sua cidadania.



Apresentação

Chegar à maturidade é uma conquista. Para que este seja um momento pleno na vida da pessoa idosa, existem direitos que precisam ser respeitados. No Brasil, o Estatuto do Idoso (Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003) é um instrumento fundamental para a sociedade, com vistas à garantia da preservação da saúde física e mental da pessoa idosa e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social.

O Ministério Público de Pernambuco é a instituição responsável por promover a cidadania da população no Estado, e trabalha para garantir o cumprimento dos direitos das pessoas idosas. Os procuradores e promotores de Justiça atuam em questões que envolvem a coletividade ou quando o idoso não está em condições de exercer sua autonomia, cobrando das pessoas e das instituições o cumprimento da Lei.

Esta publicação, produto do projeto institucional Caravana da Pessoa Idosa, é um instrumento importante para que, através da informação, as pessoas idosas façam valer seus direitos. O material traz orientações sobre temas relevantes como o acesso a serviços de saúde e transporte, políticas públicas e convivência social e familiar.

Consciente sobre seus direitos, a pessoa idosa pode exercer sua cidadania e assim garantir sua autonomia e qualidade de vida.



1. Quem é a pessoa idosa?

Para efeitos da lei, no Brasil, considera-se pessoa idosa aquela com idade igual ou superior a 60 anos. Em alguns países, a definição de pessoa idosa toma como referência a idade de 65 anos. Todavia, na nossa realidade, reconheceu-se que as condições gerais de vida da população interferem no processo de envelhecimento. Daí a conclusão de que a pessoa idosa é aquela que tenha idade igual ou superior a 60 anos.

Sabe-se, no entanto, que o envelhecimento é uma conquista. Viver mais guarda relação com o usufruto de direitos como o acesso à saúde, renda, condições favoráveis de habitação, lazer, dentre outros direitos de cidadania.

Que direitos tenho garantidos a partir do momento em que sou idoso?

O Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) é a legislação que regulamenta os direitos assegurados às pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos.

Nele estão apresentados diversos direitos, como:

- **Garantia de Prioridade:** atendimento privilegiado em políticas públicas e serviços, como o acesso preferencial em bancos, supermercados, postos de saúde, hospitais, órgãos de justiça etc.

- **Políticas Públicas de Assistência Social:** diz respeito à proteção social ao idoso e seus familiares. Um dos principais direitos previstos é o Benefício de Prestação Continuada (BPC) para pessoas idosas que não apresentem condições de prover seu sustento, sendo-lhes assegurado um salário mínimo. Para isto, o idoso deverá contar com idade igual ou superior a 65 anos, conforme dispõe a Lei Orgânica da Assistência Social – LOAS, Lei 8.742, de 7 de dezembro de 2003. (Art. 34 – Estatuto do Idoso);

- **Direito à gratuidade no acesso ao Transporte Público.** Cabe destacar que este direito é garantido ao idoso maior de 65 anos e inclui os transportes urbanos e semiurbanos, estando reservado 10% dos assentos para idosos. No transporte interestadual é garantida, ainda, a reserva de duas vagas para idosos com renda

igual ou inferior a dois salários mínimos. Preenchidas estas vagas, outros idosos na mesma situação terão direito ao desconto de 50% no valor da passagem. (Art. 39 e 40 – Estatuto do Idoso)

- **Direito a 5% das vagas de estacionamentos** públicos e privados, de forma a garantir uma maior comodidade e acessibilidade do idoso (Art. 41 – Estatuto do Idoso). Para ter acesso a este direito, a pessoa idosa deve se dirigir com documentos pessoais (CPF, comprovante de residência e identidade) ao órgão municipal de trânsito ou ao Detran e se cadastrar para receber a credencial padrão para o veículo. O modelo é o mesmo para todos os municípios e deve ser deixado no painel do carro. Este documento deverá ser renovado a cada ano.

- **Direito a prioridade na tramitação de processos na Justiça e na Administração Pública** e o estímulo à criação por parte do poder público de **varas especializadas e exclusivas do idoso (art. 70 e 71 – Estatuto do Idoso)**.

No Estatuto do Idoso também são encontrados outros direitos, alguns deles até mesmo já previstos na Constituição Federal, como o acesso a serviços e políticas de saúde, o direito à habitação, à previdência social (benefícios de aposentadoria e pensão); o direito à profissionalização e à inserção no mercado de trabalho.



2. Medidas de proteção e órgãos de defesa da pessoa idosa

O que são Medidas de Proteção ao Idoso?

São providências adotadas pelo Ministério Público em razão da falta, omissão ou abuso da família, responsável legal ou mesmo entidade de atendimento, podendo também ser utilizada quando se tratar de um idoso que, por sua condição pessoal, necessite da Medida. Envolve orientação, apoio e encaminhamentos para tratamento, podendo ser destinadas à pessoa idosa, ao curador ou ao familiar. A regulamentação das Medidas de Proteção está prevista no Título III do Estatuto do Idoso.

Quais os órgãos que atuam na defesa dos direitos do idoso e o que fazem?

- *Ministério Público* – órgão fiscalizador da lei, que atua na garantia de direitos individuais e coletivos.

vos, prevenindo violações ou propondo medidas no caso de ofensa aos direitos da coletividade ou quando o idoso, não estando em plenas condições de autonomia, encontrar-se em risco, sem o apoio familiar.

Cabe, ainda, ao Ministério Público propor, na maioria dos delitos, a ação penal para apurar a prática de crimes contra a pessoa idosa.

- *Defensoria Pública* – órgão responsável por prestar assistência judiciária gratuita àqueles que comprovem incapacidade econômica de contratar advogado e pagar as despesas de processos ou feitos judiciais.

- *Delegacia do Idoso* – órgão especializado integrante do sistema de Segurança Pública que recebe, apura e encaminha aos órgãos de Justiça e ao Ministério Público denúncias diversas: maus tratos, abandono e outras formas de violência contra a pessoa idosa.

- *Centro de Referência em Assistência Social - CRAS* – Serviço da rede de assistência social que acompanha famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica. É responsável pelo cadastramento de famílias em programas sociais e pelo acompanhamento, orientação e encaminhamento a outros serviços;

- *Centro de Referência Especializado em Assistência Social – CREAS*. Este serviço também faz parte da rede de assistência social, sendo responsável por



acompanhar situações de violação de direitos e ruptura dos vínculos familiares e comunitários.

Quando procurar o Ministério Público?

Quando algum direito previsto em lei não é cumprido e prejudica a população como um todo. Por exemplo, a garantia do acesso gratuito no transporte ou nos serviços públicos de saúde.

O Ministério Público poderá acompanhar casos individuais nas situações em que se caracterize o estado de *hipossuficiência ou vulnerabilidade do idoso*. Mas o que isto significa? São situações em que o idoso não tenha família nem responsáveis que possam assisti-lo ou quando este apresentar conflito com a pessoa ido-

sa, ou mesmo quando esteja isolada da convivência social ou comunitária por motivos diversos: adoecimento, incapacidade física ou mental, dentre outros. Nesses casos, o Ministério Público poderá intervir de modo a assegurar o cumprimento de direitos violados.

Quais as principais formas de violência contra a pessoa idosa?

Existem muitas formas de violação dos direitos da pessoa idosa. Para cada uma delas, existe uma penalidade prevista. A seguir, detalhamos alguns exemplos, retirados do Estatuto do Idoso:

- Em razão da idade, **discriminar os idosos no acesso aos serviços** bancários ou aos meios de transporte.
- **Abandono, negligência, omissão do familiar ou responsável**, onde se inclui a ausência na prestação de cuidados essenciais e indispensáveis ao bem-estar do idoso, tais como alimentação, higienização, assistência médica, entre outros.
- **Violência econômica** – que inclui a apropriação ou desvios de bens, proventos ou qualquer recurso da pessoa idosa, assim como sua indução a outorgar procuração para fins de beneficiar terceiros.
- **Impedir o acesso do idoso a ações e serviços de saúde**, deixando de garantir o devido atendimento à



pessoa idosa ou dificultando o seu acesso aos serviços de assistência em saúde.

É importante lembrar que existem diversas formas de violência. Algumas atitudes assumidas em relação às pessoas idosas podem reforçar o isolamento e a exclusão social e familiar. Por exemplo, quando não é permitido à pessoa idosa escolher como gastar os seus recursos ou decidir sobre aspectos do seu cotidiano.

O que é interdição judicial? Em que situações ela se aplica?

A interdição é um meio legal de proteção às pessoas incapazes de assumir atos da vida cotidiana. Para que a pessoa seja interdita é necessário um processo judicial no qual será avaliada a real incapacidade da pessoa idosa para gerir determinados atos.

A interdição pode ser parcial ou total, a depender das limitações apresentadas pela pessoa a ser interdita. É importante esclarecer que o simples fato de ser idoso não é motivo para sua interdição. A pessoa idosa só deverá submeter-se a uma interdição se forem comprovadas limitações graves no exercício de sua autonomia e capacidade crítica, geralmente imposta por enfermidades.

E se eu não concordar com a interdição, o que posso fazer?

A pessoa idosa que estiver sendo interdita contra a sua vontade deve procurar o Ministério Público para denunciar a situação.





3. Acesso à documentação

Sou idoso e não tenho registro de nascimento. Como ter acesso a este direito?

A certidão de nascimento é um direito garantido a todo cidadão brasileiro, sendo previsto, por lei, a gratuidade da 1ª via. Este documento é necessário para realizar muitos atos da vida civil. Contudo, ainda há uma grande parte da população, principalmente idosos, que não tiveram acesso a este direito, inviabilizando o exercício de outros.

As declarações de nascimento feitas após o prazo legal¹ deverão ser apresentadas diretamente ao oficial do Registro Civil do lugar de residência do interessado, devendo seguir alguns procedimentos como o preenchimento de um requerimento padrão, juntamente

¹ O poder Judiciário do Estado de Pernambuco, a partir da Lei nº 11.790, de 02 outubro de 2008, regulamentou o provimento nº 03/2009, da Corregedoria Geral de Justiça do Estado, que permite o registro da declaração fora do prazo legal, independente da apreciação judicial do pedido.

com a apresentação obrigatória de duas testemunhas e, sempre que possível, a Declaração de Nascido Vivo (DNV), expedida por maternidade ou estabelecimento hospitalar, além da certidão negativa expedida pelo oficial do local de nascimento do registrando a certidão negativa expedida pelo oficial do local de residência dos pais, se diverso do local de nascimento do registrando.

Como posso comprovar minha idade para ter acesso ao direito à gratuidade no transporte?

Para identificação da pessoa idosa no acesso gratuito aos ônibus do Sistema Metropolitano de Transporte da Região Metropolitana do Recife, ao completar 65 anos, o idoso poderá trocar a sua identidade por uma outra que apresente a informação “maior de 65 anos” em uma tarja. No acesso ao ônibus, o idoso deverá apresentar o documento ao motorista. Para receber a nova documentação, a pessoa idosa deve dirigir-se a um dos postos do Expresso Cidadão ou a uma delegacia próxima a sua residência.²

O que é Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa? Como posso tê-la?

É um documento, criado desde 2007, pelo Sistema Único de Saúde, que deve ser adotado pela gestão mu-

² Fonte: site da Prefeitura da Cidade do Recife, acessado em 13/12/11: www.recife.pe.gov.br

nicipal através do atendimento realizado nos postos e nas unidades de saúde da família, como forma de acompanhar a saúde da população idosa. Esta caderneta traz informações e registros importantes sobre a pessoa idosa, como: dados de identificação, medicamentos em uso, observações sobre o estado de saúde e ocorrências como alergias, pressão arterial, internações. Para ter acesso à caderneta, o idoso deve procurar o posto de saúde mais próximo do seu domicílio.



4. Participação política: Conselho de Direitos da Pessoa Idosa e voto.

O que é o Conselho de Direitos da Pessoa Idosa?

É uma entidade autônoma, reconhecida legalmente pela Constituição Federal e pela Política Nacional do Idoso, formada de modo colegiado entre representantes da sociedade civil e do governo.

O Conselho de Direitos da Pessoa Idosa é um órgão permanente, com função de acompanhar e fiscalizar as políticas públicas na área do idoso. Cada esfera de governo (União, Estados e Municípios) deve ter um respectivo Conselho, cabendo ao poder público local, ou seja, aos dirigentes, legislar e operacionalizar a criação do seu Conselho Municipal.

O que o Conselho de Direitos da Pessoa Idosa pode fazer por esta população?

Cabe ao Conselho acompanhar, propor e fiscalizar as políticas públicas na área do idoso. Apenas diante do conhecimento da realidade e das necessidades apresentadas pela população idosa é que o Conselho será capaz de identificar as propostas mais adequadas para a população do seu território. Por exemplo: se falta

determinado serviço público de saúde para os idosos, o Conselho poderá apresentar esta demanda para o poder público, de modo que ela esteja contemplada na proposta orçamentária e no planejamento das ações.

O Conselho do Idoso é um órgão consultivo e deliberativo e não se confunde com uma entidade do Poder Executivo, capaz de assumir diretamente a prestação de serviços.

Como posso saber se o Conselho existe no meu município?

Na Secretaria Municipal de Assistência Social, ou órgão semelhante, é possível obter esta informação, ou também nos Centro de Referência de Assistência Social – CRAS.

Se não existir Conselho, o que posso fazer para que ele seja criado?

É importante que, antes da criação do Conselho, a sociedade local e as entidades públicas e privadas que atuam com a população idosa sejam chamadas em reunião ou audiência pública para entender sua importância e atuação. Após este primeiro momento, é necessário, junto à Câmara de Vereadores, propor um projeto de lei de criação do Conselho, em que estejam definidas suas competências, representação da composição, período do mandato, e, sendo possível, a indicação da criação do Fundo Municipal do Idoso. Informações mais detalhadas sobre o cotidiano do funcionamento podem estar contidas em outro documento, denominado de regimento interno, que pode ser elaborado posteriormente. Após aprovada a

lei, deve-se, em eleição, compor o Conselho através de representantes designados legitimamente para o mandato.

Quem pode ser conselheiro?

A pessoa que esteja interessada em cumprir esta função pública deve apresentar interesse pelas causas da pessoa idosa ou ter atuação profissional nesta área. Necessita também buscar informações sobre a candidatura e o período de eleição dos conselheiros de direitos da pessoa idosa. Antes disso, precisa conhecer bem quais são as atribuições do conselheiro, sabendo que este cargo não é remunerado e não deve ser utilizado com objetivos políticos partidários ou pessoais.

O voto e a pessoa idosa.

No Brasil, o voto é um importante direito. Através dele é possível exercer a democracia, escolhendo os representantes públicos que serão nossos dirigentes. Além de direito, o voto é também um dever para as pessoas na idade entre 18 a 70 anos. Após os 70 anos o voto é facultativo, ou seja, deixa de ser obrigatório, mas ainda tem a mesma importância.

As pessoas que tenham dificuldade de locomoção ou outras limitações para exercer o direito de voto devem comunicar esta dificuldade ao seu cartório eleitoral para que sejam tomadas providências que garantam o acesso ao local e maiores facilidades no momento de votar. Também poderá ser permitida a entrada de um acompanhante na cabina de votação, inclusive podendo digitar os números na urna, desde que não seja pessoa pertencente a partido político ou coligação.



5. Empréstimos

Quais os principais problemas que surgem relacionados ao empréstimo consignado?

O empréstimo consignado tem sido utilizado amplamente pela população idosa e suas famílias. É um tipo de transação financeira com bancos que pode auxiliar a pessoa idosa em momentos de maior dificuldade econômica. Todavia, como toda operação de empréstimo, envolve contrapartidas por parte de quem realiza o contrato.

O idoso que contrata empréstimo a ser descontado diretamente em sua folha de pagamento, antes desta decisão precisa obter informações detalhadas da idoneidade da empresa contratada, tipo de contrato, taxas de juros e comprometimento futuro de sua renda. Caso contrário, a pessoa idosa corre o risco de arrepende-se da decisão, pois a dívida assumida pode dificultar a sobrevivência da pessoa idosa e de sua família.

Qual o limite de empréstimo para não comprometer minha renda?

Para aposentados e pensionistas do Instituto Nacional de Seguridade Social - INSS, a empresa deverá ter celebrado convênio anteriormente e os descontos não devem ultrapassar 30% do valor da renda mensal do benefício³.

Se eu adquirir o empréstimo e me arrepender, o que posso fazer?

O idoso deverá buscar orientação junto a um advogado ou um defensor público. Caso decida liquidar a dívida, deverá contar com abatimento dos juros, segundo normas do Banco Central.

Se a instituição bancária não cumprir o contrato, como devo proceder?

O Procon é a entidade responsável por fiscalizar e aplicar as penalidades administrativas e multas às entidades que não cumprirem as normas postas no Código de Defesa do Consumidor. A partir de queixas direcionadas a este órgão é possível resolver conflitos através de audiências conciliatórias⁴.

³ Instrução Normativa INSS / Pres. nº 28, de 16 de maio de 2008 - Nov.-19/05/2008.

⁴ Fonte: Cartilha de Procedimentos Bancários para a pessoa idosa. UERJ, Rio de Janeiro, Site acessado em 14/11/11. www.crde-unati.uerj.br/cpe/cartilha.pdf

Caso minha família solicite que eu contrate um empréstimo, o que devo fazer?

É importante lembrar que a pessoa idosa não deve contratar dívidas se não estiver de acordo com a decisão. Também deve pensar se há possibilidades de pagamento da dívida futura e qual o comprometimento na sua renda. Cabe à pessoa idosa decidir sobre todos os aspectos do seu cotidiano, informando a sua família qual é sua decisão. Nenhum idoso é obrigado a realizar qualquer ato contra a sua vontade.





6. Saúde

A quem devo procurar quando apresentar problemas de saúde?

O acompanhamento de sua saúde através de consultas e exames de rotina é muito importante. Não se deve procurar atendimento de saúde apenas quando a doença aparece, pois a prevenção pode evitar muitos problemas.

Próximo à maioria das residências encontram-se postos de saúde ou Programas de Saúde da Família (PSF), com equipes de médicos, enfermeiros e outros profissionais capacitados para o atendimento à população. Grande parte dos domicílios também recebe visitas do agente comunitário de saúde, o que pode facilitar o acesso a consultas e a outros procedimentos de prevenção, acompanhamento e encaminhamentos.

Nos Programas de Saúde da Família existem grupos que reúnem a comunidade com o objetivo de discutir temas relacionados à saúde e à prevenção de doenças. Procure uma unidade mais próxima a sua casa para conhecer melhor o atendimento e expor suas necessidades.

O que é o programa “Aqui tem Farmácia Popular?”

É uma iniciativa do Ministério da Saúde, a partir do Sistema Único de Saúde (SUS), que dispõe de medicação gratuita ou com descontos para pacientes que apresentam doenças como hipertensão, diabetes, glaucoma, asma, osteoporose, doença de Parkinson, além de produtos de higiene pessoal como fraldas geriátricas. Para ter acesso, basta levar o receituário médico às farmácias ou drogarias que sejam credenciadas ao programa. Muitas vezes, estes estabelecimentos identificam a existência do programa com adesivos informativos.

O que é a Doença de Alzheimer?

É um tipo de demência que está acompanhada de um conjunto de sintomas como: perda gradativa da memória e da capacidade na execução de tarefas do dia a dia, mudança de humor e desorientação. O diagnóstico e também a orientação sobre como melhor cuidar e



medicar uma pessoa com esta doença deve ser realizado por um médico. Maiores informações poderão ser obtidas no site: <http://www.icones.com.br/abrazpe/>

O que é Doença de Parkinson?

De acordo com informações divulgadas pela Associação de Parkinson do Brasil, é uma doença neurológica

ca, progressiva, que afeta os movimentos da pessoa acometida, causa tremores, rigidez muscular, desequilíbrios e alterações na fala e na escrita. Existe acompanhamento para a doença que permite amenizar os sintomas e o avanço do adoecimento. Para isso, é necessário consultar o médico. Maiores informações podem ser obtidas pelo site: www.parkinson.org.br

O que posso fazer para melhorar minha saúde?

O gozo de uma boa saúde depende de uma série de fatores. Os hábitos cotidianos interferem muito na nossa qualidade de vida e, conseqüentemente, na saúde. De modo geral, é importante ter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes.

Evitar o sedentarismo, ao longo da vida, com a prática de exercícios físicos é também muito importante e pode inclusive atuar de forma preventiva para algumas doenças. Existem iniciativas como os programas de atividades físicas desenvolvidos para a população em geral inclusive idosos, em praças públicas. Todavia, antes da prática de exercícios físicos é importante conversar com o seu médico.

As consultas regulares ao médico, a realização dos exames por ele solicitados e o cumprimento das orientações sugeridas em consulta são fundamentais. Além

disso, a interrupção de qualquer tratamento não deve ser feita sem que o médico tome conhecimento. Evite a automedicação (fazer uso de medicamentos sem orientação do médico), o que pode provocar maiores danos ao organismo.



C

MENU

OK



1

2 ABC

3 DEF

4 GHI

5 JKL

6 MNO

7 PQRS

8 TUV

9 WXYZ

0 *

*

7. Telefones úteis:

Caravana da Cidadania - MPPE
(81) 3303.2828 - 3182.3360

Central de Denúncias do MPPE
0800.281.9455 (De segunda a sexta-feira, das 12 às 18h.)

Ouvidoria do MPPE
(81) 3303.1245

Centro Integrado de Atenção e Prevenção à Violência
a Pessoa Idosa - CIAPP
(81) 3183.3171

Conselho Estadual de Direitos da Pessoa Idosa - CEDI
(81) 3183.3285

Delegacia do Idoso
(81) 3184.3769

Disk Denúncia - Secretaria de Segurança Pública
(81) 3421.9595

Disk Direitos Humanos
100

Defensoria Pública do Estado de Pernambuco
(81) 3182.7300 / 7348

8. Referências bibliográficas

Cartilha de Procedimentos Bancários para a pessoa idosa. UERJ, Rio de Janeiro, Site acessado em 14/11/11. www.crde-unati.uerj.br/cpe/cartilha.pdf

Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso.

Lei 11.790, de 02 outubro de 2008, regulamentou o provimento nº 03/2009, da Corregedoria Geral de Justiça do Estado de Pernambuco.

INSS/PRES Nº 28, de 16 de maio de 2008 - DOU de 19/05/2008 - Instrução Normativa.

Sites:

Site da Prefeitura da Cidade do Recife: www.recife.pe.gov.br, acessado em 13/12/11

Site da Associação de Parkinson: www.parkison.org.br, acessado em 09/05/2012

Site da ABRAZ: www.icones.com.br/abrazpe, acessado em 09/05/2012

Site do Ministério da Saúde: <http://portal.saude.gov.br>, acessado em 09/05/2012



CARAVANA DA
PESSOA IDOSA
• M P P E •

Contatos:

Rua da Glória, 301
Boa Vista - Recife - PE - CEP: 50060-280

www.mp.pe.gov.br/pessoaidosa

e-mail: pessoaidosa@mp.pe.gov.br

telefones: (81) 3182.3360 / (81) 3303.2828

IDOSO NO EXERCÍCIO DA CIDADANIA



CARAVANA DA
PESSOA IDOSA
• MPPE •



Ministério Público de Pernambuco
C I D A D A N I A E M A Ç Ã O