



*Manual
de cuidados com a
pessoa idosa*



*Envelhecer é um privilégio.
Envelhecer com dignidade,
um direito.*

O Estatuto do Idoso representa um avanço na garantia de um envelhecimento digno. A defesa dos direitos da pessoa idosa é uma luta cotidiana que depara rotineiramente com situações em que o idoso é vítima de todas as formas de agressão – física, verbal, financeira e psicológica –, maus tratos e negligência. Em grande parte dos casos, são os familiares ou os cuidadores os que mais violam os direitos do idoso.

O Ministério Público tem a função de proteger interesses de grupos e segmentos da sociedade e, por meio de suas Promotorias de Justiça de Defesa do Idoso, empreende esforços na proteção dos interesses/direitos do idoso.

Esta Cartilha é uma iniciativa da 15^a Promotoria de Justiça/Curadoria do Idoso da Comarca de Governador Valadares e um convite a todos aqueles que atuam na defesa e garantia dos direitos da pessoa idosa para, por meio de uma ação integrada e esforço conjunto, ampliarmos nossa atuação.

Desejamos que este instrumento se consolide como ferramenta para concretizar um processo de sensibilização e conscientização de toda a sociedade, em especial daqueles mais próximos ao idoso: seus familiares e cuidadores. Enfim, contribuir para um envelhecimento digno e feliz.

O que é o envelhecimento

É um processo de diminuição progressiva das habilidades motoras, sensitivas e de conhecimento.

Características

- ✓ Conflitos com a realidade
- ✓ Apego aos próprios valores
- ✓ Dificuldade de lidar com o novo
- ✓ Dificuldade de se relacionar com as novas gerações
- ✓ Ideias confusas e repetitivas

“ O envelhecimento é um direito personalíssimo, e sua proteção, um direito social ”

O idoso é protegido por lei - Estatuto do Idoso

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana:

Preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

São direitos do Idoso

Vida, saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade, dignidade, respeito, convivência familiar e comunitária.

São responsáveis pela efetivação, com absoluta prioridade, dos direitos do idoso

Família, comunidade, sociedade, poder público.





Direitos do idoso

Saúde: Atenção integral à saúde do idoso por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

Transportes: Os maiores de 60 anos têm direito ao transporte coletivo público gratuito.

Educação, lazer, cultura e esporte: Todo idoso tem direito a 50% de desconto em atividades de cultura, esporte e lazer.

Assistência Social: A todo idoso com mais de 65 anos que não possui meios para prover sua subsistência nem de tê-la provida por sua família é assegurado um benefício mensal no valor de um salário mínimo.

Habitação: É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.

Justiça: É assegurada a prioridade na tramitação dos processos e procedimentos em que figure como parte pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.



*O idoso tem as
seguintes garantias*

- ✓ Atendimento preferencial imediato e individualizado nos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;
- ✓ Preferência na formulação e execução de políticas sociais públicas específicas;
- ✓ Destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção ao idoso;
- ✓ Viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações;
- ✓ Priorização do atendimento do idoso por sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, exceto dos que não a possuam ou careçam de condições de manutenção da própria sobrevivência;
- ✓ Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia, e de todos os que atuam na prestação de serviços aos idosos;
- ✓ Estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento;
- ✓ Garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social locais.
- ✓ Prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda.



*Nenhum idoso
pode sofrer*

Negligência

Discriminação

Violência, crueldade ou opressão

- ✓ Todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei.
- ✓ É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos do idoso.
- ✓ Todo cidadão tem o dever de comunicar à autoridade competente qualquer forma de violação ao Estatuto do Idoso que tenha testemunhado ou de que tenha conhecimento.



*Como se sente o
idoso nos aspectos
emocionais*

- ✓ Mudanças rápidas de humor – irritabilidade
- ✓ Depressão – prostração, perda de apetite e sono, falta de interesse pelas coisas ao seu redor, autoestima baixa
- ✓ Queixas frequentes – dificuldade de se adaptar a novas realidades



Como se sente o idoso doente que se torna dependente

- ✓ Acha que está incomodando os familiares, principalmente os filhos.
- ✓ Resiste a assumir sua parte no tratamento.
- ✓ Irrita-se com facilidade e mostra agressividade – não aceita as perdas impostas pelas limitações de saúde e passa a agredir verbalmente o cuidador.
- ✓ Supervaloriza suas limitações e solicita muita atenção.



*Em situações de
dependência*

- ✓ Evite fazer queixas ao idoso.
- ✓ Reforce suas habilidades.
- ✓ Faça elogios aos aspectos positivos de sua personalidade.
- ✓ Mantenha o idoso em atividade.
- ✓ Leve-o regularmente ao médico.
- ✓ Garanta que ele não esteja sozinho.
- ✓ Estabeleça limites.

Como manter a qualidade de vida do idoso quando ele está em situação de dependência

- ✓ Estimulando-o a fazer atividades de lazer – participar de momentos familiares como almoços, festas, momentos religiosos.
- ✓ Incentivando-o ao convívio social – participar de eventos, sejam familiares ou comunitários.
- ✓ Convencendo-o a fazer visitas e telefonemas aos amigos.
- ✓ Levando-o para banhos de sol.
- ✓ Estimulando-o a realizar pequenas caminhadas, quando possível, ou colocá-lo em local confortável em ambiente que a família mais frequenta na casa, como sala ou copa.
- ✓ Seguindo sempre as orientações médicas.



*Cuidados
especiais que o
cuidador deve
ter com o idoso*

- ✓ Respeitar a dor do paciente. É importante considerar que ela pode ser um sinal de que o idoso esteja com algum problema.
- ✓ Usar o senso de humor – rir com o idoso, sempre com respeito.
- ✓ Proporcionar-lhe momentos de descontração e de bem-estar.
- ✓ Estimular o idoso a realizar atividades diversas – ouvir músicas, assistir a filmes, passear.
- ✓ Manter o idoso integrado ao mundo – com notícias de rádio, televisão, jornais.
- ✓ Não descarregar seu estresse no idoso.
- ✓ Respeitar os limites do idoso.
- ✓ Observar o humor do idoso – se houver tristeza ou ansiedade, avisar ao médico.
- ✓ Ter paciência – o idoso geralmente é lento em seus movimentos e falas.



*Alimentação saudável e
de boa qualidade*

Como garantir esse direito

- ✓ O alimento deve ser rico em vitaminas.
- ✓ A alimentação diária deve compreender todos os grupos alimentares: frutas, verduras, cereais, carnes.
- ✓ O idoso deve se alimentar 5 ou 6 vezes ao dia, em quantidades suficientes e com refeições leves.
- ✓ No preparo da alimentação, deve-se usar pouco sal e pouca gordura. Evitar alimentos industrializados.
- ✓ O idoso deve beber bastante água durante o dia, pois ele se desidrata muito rápido.

Alimentos que não devem faltar para o idoso:

água, frutas, verduras, carnes, cereais, leite.

Atenção: consulte o médico a fim de definir a melhor alimentação para a saúde do idoso.

Cuidados com a medicação

- ✓ Utilizar somente a medicação prescrita por médico – observar nome e data de validade.
- ✓ Confirmar a dose correta a ser administrada.
- ✓ Não deixar de cumprir a prescrição médica.



*Cuidados com
a higiene*

- ✓ Cuidar para que o idoso tome banhos diários.
- ✓ Caso o idoso seja acamado, fazer o banho de leito.
- ✓ Manter a cama limpa – trocar os lençóis, lavar os cobertores.
- ✓ Manter o ambiente limpo e arejado.
- ✓ Usar produtos de higiene pessoal.
- ✓ Manter animais longe do local onde o idoso dorme.
- ✓ Se o idoso usar fraldas, fazer as trocas e a higienização.
- ✓ Observar o estado de conservação do colchão e providenciar a troca quando necessário.
- ✓ Não deixar restos de comida caídos na cama nem no chão.



Cuidados com o ambiente doméstico

- ✓ Utilize tapetes antiderrapantes.
- ✓ Deixe o ambiente livre de entulhos e barreiras.
- ✓ Utilize iluminação adequada para noite.
- ✓ Coloque corrimão nas escadas.
- ✓ Evite cadeiras e camas muito altas ou muito baixas.



10



Banknote of the Eurozone

O dinheiro do idoso. Como utilizar

- ✓ Deve ser utilizado para as despesas do idoso.
- ✓ Deve ser administrado por pessoa de confiança quando o idoso não tem condições de ele próprio administrar seus recursos.
- ✓ Não deve ser feito empréstimo em nome do idoso para finalidade que não seja as necessidades do idoso.

Entidades e atendimento ao idoso

- ✓ As instituições que atendem pessoas idosas são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as necessidades peculiares ao idoso, e a fornecer alimentação regular e higiene adequada.

Violência e abandono

- ✓ Nenhuma forma de violência pode ser praticada contra o idoso: física, psicológica, financeira, verbal, institucional.
- ✓ A violência deixa marcas físicas e emocionais.

Quem são os maiores agressores

- ✓ Os filhos
- ✓ Outros parentes próximos: sobrinhos, netos, irmãos
- ✓ Pessoas contratadas para cuidar do idoso

Quais os deveres do curador

- ✓ Reger a pessoa do interditado, protegê-lo, velar por ele e administrar-lhe os bens;
- ✓ Defender os direitos e interesses do idoso, prover-lhe a alimentação, saúde e educação de acordo com suas condições.

Quais os deveres da família

- ✓ Ser presença na vida do seu idoso, com visitas frequentes e diálogos.
- ✓ Auxiliar financeiramente quando o idoso não dispõe de recursos suficientes para suas necessidades.
- ✓ Cuidar do idoso em suas necessidades diárias – banho, alimentação, medicação.
- ✓ Quando contratar cuidador, acompanhar se ele cumpre com suas obrigações.

Comportamentos que os filhos devem ter diante do idoso

- ✓ Ser gentil e cordial.
- ✓ Deixar os conflitos com irmãos em segundo plano: em primeiro lugar sempre deve estar a necessidade do idoso.
- ✓ Não deixar problemas do passado interferir no relacionamento com o idoso.
- ✓ Ter presente a certeza de que todos os filhos são igualmente responsáveis pelo idoso.
- ✓ Possibilitar uma vida digna ao idoso.

Ficha Técnica

SCI
Superintendência
de Comunicação
Integrada

Coordenação executiva: Miriângelli Borges

Supervisão: Promotor de Justiça Lélío Braga Calhau

Texto: Cleide Cardoso da Silva

Design Gráfico: Ivana De Battisti e Átila Araujo

Revisão: Oliveira Marinho Ventura

Fontes

Estatuto do Idoso/Governo Federal

Manual de cuidadores do idoso – Prefeitura de Santos – São Paulo/2004

Cartilha do Idoso, Ministério dos Transportes, 2010

Cartilha Estatuto do Idoso. SINTSEF – Sindicato dos trabalhadores do Serviço

Público Federal do Ceará

Apoio

CaoPPDI - Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça de Defesa dos
Direitos das Pessoas com Deficiência e dos Idosos



