

---

# **GUIA DA PESSOA IDOSA**

---

**FUTURIDADE**  

---

**PLANO ESTADUAL  
PARA A PESSOA IDOSA**

**JOSÉ SERRA**

**Governador do Estado de São Paulo**

**LUIZ ROBERTO BARRADAS BARATA**

**Secretário de Estado da Saúde**

**ROGERIO PINTO COELHO AMATO**

**Secretário Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social**

**PAULO SÉRGIO PELEGRINO**

**Presidente do Conselho Estadual do Idoso**

**Diretor do Centro de Referência do Idoso “José Ermirio de Moraes”**

## Envelhecimento ativo

Verifica-se um aumento significativo da população idosa acima de 60 anos. Com isso, destaca-se a necessidade de orientar a população quanto aos aspectos inerentes ao envelhecimento e às práticas do dia-a-dia que beneficiam o envelhecimento saudável.

Para o envelhecimento ativo não basta apenas não estar doente, é preciso ter qualidade de vida, sendo importante participar ativamente da vida social, política e familiar. O envelhecimento ativo se desenvolve através dos eixos da saúde, segurança e participação.

Conhecer seus direitos e deveres auxilia nesta fase da vida para que seja significativa, com acesso garantido aos serviços de saúde, previdência e assistência social de boa qualidade, com respeito aos direitos de todos os cidadãos.



**A atividade física contribui para uma melhora do aparelho locomotor, do aparelho cardiovascular e respiratório, do funcionamento cerebral, além de efeitos positivos sobre a vida social.**

**A atividade física tem caráter preventivo e de manutenção da capacidade funcional. Na população idosa, tem o potencial de melhorar**

**o bem estar físico, diminuindo a taxa de morbidade e mortalidade, além de exercer influências no processo de socialização. Desta forma, como melhorar a qualidade de vida do idoso? Como despertar no idoso a vontade de desafiar o seu próprio corpo através do movimento?**

**As atividades possuem um caráter terapêutico no sentido de visar a importância destas para a melhoria da saúde, bem como da qualidade de vida.**

**De acordo com o conceito da OMS: Saúde é o bem estar físico, mental e social.**

## Destacamos como benefícios da atividade física:

**Psicológicos:** *redução de estresse e da ansiedade; melhora do estado de humor; bem estar geral; melhora na saúde mental; aquisição de qualidades; conhecimento do próprio corpo; melhora da auto-imagem e aumento da auto-estima.*

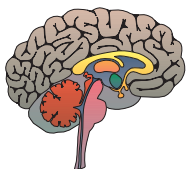
**Sociais:** *evita acomodação; melhor integração social; formação de novas amizades; adesão a trabalhos sociais e diminuição da dependência familiar.*

**Fisiológicos:** *melhora do sono, aumento da sensibilidade das células a insulina, controle do nível de glicose; estímulo ao metabolismo dos carboidratos; estímulo hormonal e imunológico; redução da gordura corporal devido ao maior gasto calórico, melhor resistência cardiovascular; redução da pressão arterial e diminuição de quedas.*



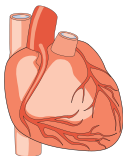
## 10 Motivos para praticar Atividade Física

**Aspectos Gerais:** Aumenta a auto-estima e estimula a convivência. Amplia a disposição, o círculo de amizades e diminui o estresse;



**Cérebro:** Aumenta a oxigenação do sangue que passa pelo cérebro, melhorando o desempenho e suas funções;

**Pulmão:** Aumenta o volume da oxigenação. Sedentário tem a capacidade de três litros de ar, já os praticantes de atividade tem capacidade de até seis litros;



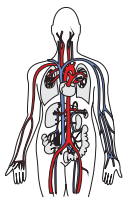
**Coração:** Melhora o bombeamento de sangue, aumentando o volume sanguíneo no coração em até 50%;

**Sangue:** Beneficia a capacidade de recepção de oxigênio. Diminui o colesterol ruim e aumenta o bom.





**Pele:** Favorece o irrigamento sanguíneo e previne o envelhecimento precoce. O suor elimina toxinas;



**Circulação:** Dilata a rede de vasos sanguíneos e diminui a pressão sanguínea;



**Músculos:** Retarda a degradação, comum após os 30 anos. Diminui o acúmulo de gordura;



**Ossos:** Amplia a capacidade de fixação de cálcio, aumentando a densidade óssea;



**Articulações:** Desenvolve a flexibilidade das estruturas responsáveis pelo movimento.

## Prevenção do Câncer de Boca

A principal forma de se detectar precocemente o câncer bucal é pelo auto-exame da boca. Quando qualquer alteração for encontrada, deve-se procurar o dentista que irá avaliar a situação.

Quando diagnosticado no início e tratado de maneira adequada, a cura do câncer de boca pode ser obtida na maioria dos casos.

A prevenção do câncer de boca se dá pelas seguintes condutas: deixar de fumar, evitar bebidas alcoólicas, proteção contra raios de sol, eliminação de fatores traumáticos na boca como: próteses mal adaptadas, dentes tortos, cáries, restos dentários, alimentar-se de maneira saudável, **executar periodicamente o auto-exame** e procurar um dentista se encontrar qualquer alteração em sua boca.

Deve-se procurar o dentista para prevenção de doenças bucais.



## Cuidando dos seus dentes

Cuidados dentários são muito importantes  
para o Envelhecimento Saudável

*Escovar os dentes depois das refeições;*



*Usar fio dental;*



*Escovar os dentes ou próteses diariamente com escova adequada e com creme dental;*



*Antes de recolocar as próteses na boca, escovar com escova macia a gengiva e a língua, removendo assim a placa e restos de alimentos da boca. Isto contribuirá para manter uma boa saúde bucal;*

*A não escovação dos dentes poderá causar cáries e doença na gengiva, o que poderá levar à perda do dente.*



## Para um envelhecimento saudável é preciso algumas mudanças de hábitos na alimentação

Uma alimentação adequada contribui para o bom funcionamento do organismo, previne e auxilia no tratamento de diversas doenças, e, dessa forma, é importante respeitar os horários das refeições, comer moderadamente, prestando atenção na qualidade dos alimentos.

### Dessa forma, é preciso evitar:

*Consumo de bebidas alcoólicas*



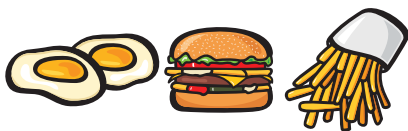
*Sal em excesso*



*Doces comuns*



*Gorduras em geral*



## Dicas na qualidade da alimentação

*Beba de 6 a 8 copos de água, suco ou outra bebida não alcoólica por dia;*



*Dê preferência ao consumo de frango (sem pele) ou peixe;*



*Mantenha sempre uma dieta rica em frutas e legumes;*



*Evite o excesso de peso.*



## Dicas para melhor deglutição

*Procure mastigar bem os alimentos;*



*Coma devagar;*

*Procure se alimentar em ambientes tranquilos;*



*Procurar alimentar-se sentado; se acamado, procure mantê-lo em elevação durante a alimentação.*

## Você está envelhecendo e sua audição também. Isto é mais do que natural.

Dicas práticas para melhorar a comunicação:

*Quando for conversar, procure avisar as pessoas sobre a dificuldade para ouvir;*

*Preste atenção nas expressões faciais e na boca de quem fala;*



*Fique sempre de frente para a pessoa que está falando ou bem próximo a ela;*

**Se a pessoa falar e você não entender:**

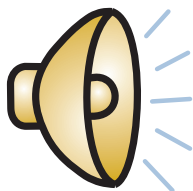
- peça para repetir a informação;
- se necessário, peça para a pessoa falar mais alto e de forma mais clara;
- evite gritar.





**Procure conversar em lugares com uma boa iluminação para poder ver o rosto das pessoas;**

**Procure usar palavras simples e frases curtas, tentando sempre combinar comunicação verbal (línguas faladas, dialetos, canções...) e não verbal (linguagem corporal, fotografias, músicas...);**



**Evite lugares com muito barulho. Isso dificulta o entendimento;**

**Escute mais, pois assim estará respeitando a comunicação.**



## 5 Dicas para viver melhor

***Envolva-se com o mundo e com as pessoas. Você pode fazer novas amizades e desfrutar de uma vida mais interessante. Participe!!!***

***Compartilhe suas idéias e preocupações. Você não precisa estar sempre certo. Reconheça seus limites.***

***Crie um ambiente saudável. Valorize-se!!!  
Você é especial!!!***

***Não tenha receio de mostrar suas emoções. Você pode chorar. Chorar pode ser uma forma saudável de aliviar a ansiedade.***

***Descubra atividades que lhe dêem satisfação e que sejam boas para seu bem estar físico e mental.***

**Seja bom para você mesmo!!!**

## **Quedas não fazem parte do processo de envelhecimento. Elas geralmente são consequência de fatores perfeitamente previsíveis.**

**Fatores importantes para o controle das quedas:**

*Utilize tapetes antiderrapantes dentro e fora do banheiro. Mantenha o piso e o tapete sempre limpos, para não escorregar.*

*Procure manter boa iluminação dos ambientes (quartos, banheiros, escadas, corredores).*



*Se possível, instale pisos antiderrapantes em cozinhas, banheiros e áreas de serviço.*



*Evite subir em cadeiras, bancos ou caixas para pegar utensílios que estejam no alto.*

*Coloque utensílios domésticos, objetos pesados e/ou compras em locais de fácil acesso.*





**Instale barras de apoio junto ao vaso sanitário e aos boxes dos chuveiros.**



**Mantenha tacos e carpetes bem colados ao piso.**

**Instale corrimão em todas as escadas e fitas antiderrapantes na beirada de cada degrau. Não deixe tapetes soltos nas escadas.**



**Não deixe fios soltos ou estendidos em áreas de passagem. A fiação deve estar sempre embutida em conduítes.**

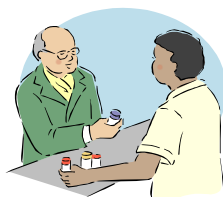
**Mantenha a iluminação adequada em banheiros, escadas de acesso, garagens e depósitos.**



## Cuidados Especiais

Os medicamentos são importantes para controlar a sua doença, mas para isso é necessário que você **FIQUE ATENTO** e observe as dicas a seguir:

*Respeitar a prescrição médica;*



*Respeitar os horários dos medicamentos;*

**Lembrar sempre:** tomar o medicamento certo, e na hora certa.



*Identifique as embalagens utilizando  
**CORES** e **LETRAS GRANDES***

**NÃO TOME** medicamento  
sem receita médica;



**Fique atento e não aceite**  
medicamentos sem o prazo  
de validade: o medicamento  
vencido pode causar danos  
à saúde;

**Não aceite embalagens**  
rasgadas ou abertas.



## Saiba mais sobre seus direitos e participações sociais

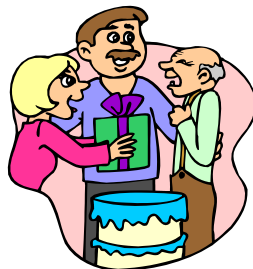
**Segundo a LOAS - Lei Orgânica de Assistência Social - Lei Federal nº 8742,7/12/1993**

**Art.1- A Assistência Social é um direito do cidadão e dever do Estado, é Política de Seguridade Social não contributiva, que prevê os mínimos sociais, realizada através de um conjunto integrado de ações de iniciativa pública e da sociedade, para garantir o atendimento às necessidades básicas.**

**Estimular a convivência do idoso, junto à família e à comunidade.**



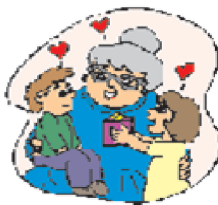
**O idoso tem direito a valorizar o registro de sua memória e a transmissão de informações e habilidades aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural.**



***O idoso tem direito à garantia de assistência á saúde ao idoso, nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde;***



***O idoso tem direito ao acesso a locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos;***



***O idoso tem direito ao Benefício de Prestação Contínua - BPC que é a garantia de 1 salário mínimo mensal à pessoa portadora de necessidades especiais e ao idoso, com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais e que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção e nem de tê-la provida por sua família (para mais informações dirigir-se ao Posto do INSS mais próximo de sua residência);***

***O idoso tem o direito de manter sua participação no mercado de trabalho.***



## Endereços e telefones úteis

**Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM)**  
*Rua Demóstenes, 283 - Indianópolis*  
*Tel: (11) 5587-6050 / 5585-9560*

**Associação Brasileira de Parkinson**  
*Rua Bosque da Saúde, 1155 - Saúde*  
*Tel: (11) 2578-1586*

**Associação Brasileira de Alzheimer**  
*Rua Tamandaré, 649*  
*Tel: (11) 3237-0385 / 0800-551906*

**Centro de Referência do Idoso CRI - Norte**  
*Rua Voluntários da Pátria, 4301 - Mandaqui*  
*Tel: (11) 6972-0401*

**Farmácia Popular - Informações**  
*Tel: 0800-611997*

**CIC - Centro de Integração a Cidadania Encosta Norte**  
*Serviços oferecidos gratuitamente*  
*Advogados, Juizado de pequenas causas, INSS,*  
*Secretaria do Trabalho*  
*Rua Padre Virgílio Campelo, 150 - Encosta Norte*  
*Tel: (11) 6562-2440 R: 228*

**Conselho Estadual do Idoso**  
*Rua Antonio de Godoy, 122 - 11º andar - Centro*  
*Tel: (11) 3362-0221*

## **Delegacia de proteção do idoso**

**Estação República do Metrô - 1º piso - nº 516/517**

**Tel: (11) 3256-3540 / 3237-0666**

## **Procuradoria de Assistência Judiciária (PAJ)**

**Av. Liberdade, 32**

**Tel: 0800-178989**

## **Fundação Procon (São Paulo)**

**Rua Praça do Carmo, s/n - Centro**

**Tel: 151 / 0800-77 23 633 - [www.procon.sp.gov.br](http://www.procon.sp.gov.br)**

## **Grupo de Atuação Especial de Proteção ao Idoso do Ministério Público do Estado de São Paulo (GAEPI)**

**Rua Riachuelo, 115 - 1º andar - Centro**

**Tel: (11) 3119-9000 / 3119-9083**

## **Juizado Especial Federal Previdenciário**

**Av. Paulista, 1345 - Centro (próximo à estação Trianon)**

**Tel: (11) 3254-1450**

## **Disque Poupa Tempo**

**Tel: 0800-772 36 33 - Horário: de 2ª a 6ª feira das 7h às 19h e Sábado das 7h às 13h - [www.poupatempo.sp.gov.br](http://www.poupatempo.sp.gov.br)**

## **Passe do Metrô**

**Estação Marechal Deodoro - loja 02 - linha leste/oeste**

**De 2ª a 6ª feira das 8h30 às 16h - Levar RG - Somente acima de 65 anos**

## **Disk Denúncia**

**Tel: 181**

Elaboração:

**CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO  
“JOSÉ ERMIRIO DE MORAES”**

Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, 34  
São Miguel Paulista - SP - CEP 08011-010  
Fone: (0xx11) 6130-4000

Colaboração:

---

**SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE**

Av. Dr. Eneas de Carvalho Aguiar, 128 - Cerqueira César - São Paulo / SP  
CEP: 05403-000 - Tel.: (0xx11) 3066-8523  
[www.saude.sp.gov.br](http://www.saude.sp.gov.br)

---

---

**SECRETARIA ESTADUAL DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

Rua Bela Cintra, 1.032 - Cerqueira César - São Paulo / SP - CEP: 01415-000  
Tel.: (0xx11) 2763-8000  
[www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br](http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br)

---