



Filial de
CUT
DF

46
ANOS



50+

COM VIVÊNCIAS,
COM DIREITOS



50+

**COM VIVÊNCIAS,
COM DIREITOS**

CONTEÚDO

Edna Rodrigues Barroso
*Professora aposentada da SEEDF;
mestre e doutora em Educação*

Brasília-DF
- 2025 -



@SINPRODF



DIRETORIA COLEGIADA DO SINPRO-DF | GESTÃO 2022-2025

Administração e Patrimônio

Gilza Lucia (coordenadora)
Ana Bonina
Júlio Barros

Assuntos Culturais

Bernardo Távora (coordenador)
Fátima de Almeida
Leilane Costa

Assuntos de Raça e Sexualidade

Márcia Gilda (coordenadora)
Carlos Fernandez
Ana Cristina Machado

Assuntos de Saúde do Trabalhador

Élbia Pires (coordenadora)
João Braga
Rodrigo Teixeira

Assuntos dos Aposentados

Elineide Rodrigues (coordenadora)
Consuelita Oliveira
Francisco Alves (Chicão)

Assuntos e Políticas para Mulheres Educadoras

Mônica Caldeira (coordenadora)
Silvana Fernandes
Regina Célia

Assuntos Jurídicos, Trabalhistas e Socioeconômicos

Dimas Rocha (coordenador)
Ricardo Gama
Lucilene Kátia

Finanças

Luciana Custódio (coordenadora)
Luciano Matos
Solange Buosi

Formação Sindical

Vanilce Diniz (coordenadora)
Hamilton Caiana
Levi Porto

Imprensa e Divulgação

Letícia Montandon (coordenadora)
Cleber Soares
Samuel Fernandes

Organização e Informática

Fernando Reis (coordenador)
Anderson Corrêa
Ritinha Oly

Política Educacional

Cláudio Antunes (coordenador)
Alberto Ribeiro
Carlos Maciel

Políticas Sociais

Raimundo Kamir (coordenador)
Berenice Darc
Joana Darc

Expediente

Secretaria de Imprensa e Divulgação

Letícia Montandon (coordenadora),
Cleber Soares e Samuel Fernandes

Edição

Vanessa Galassi

Jornalistas

Alessandra Terribili, Carla Lisboa, Leandro Gomes,
Letícia Sallorenzo, Luis Ricardo Machado e
Roberta Quintino

Projeto gráfico, diagramação e capa

Danielle Freire, Eduardo G. Antero e Gabriel Suaid

Fotos

Deva Garcia, Joelma Bomfim e Luzo Comunicação

Colaboradores

Luiz Cláudio Tavares

Tiragem

10.000 exemplares

Sumário

- 7 **Apresentação**
- 9 **A idade de ser feliz**
- 10 **Quem é você?**
- 23 **Parte 1**
Aposentadoria no Magistério
- 23 **Parte 2**
Com vivências
- 53 **Parte 3**
Onde viver na aposentadoria?
- 63 **Parte 4**
Diversão, histórias e conhecimento
- 81 **Parte 5**
Com Direitos



Apresentação

O Sindicato dos Professores no Distrito Federal apresenta a cartilha *50+ Com vivências, com direitos*, um material interativo e informativo voltado para quem está prestes a se aposentar ou já se aposentou, mas que também dialoga com todas as pessoas, afinal, o envelhecimento é um processo que nos acompanha ao longo da vida. Nosso objetivo é refletir sobre os desafios, conquistas e possibilidades dessa fase, compreendendo-a para além dos aspectos biológicos, cronológicos e demográficos, considerando as condições concretas de uma sociedade capitalista.

A longevidade é uma conquista e, ao mesmo tempo, um desafio. O aumento da população idosa reforça a necessidade de políticas, programas e serviços que garantam um envelhecimento digno, com acesso à saúde, educação, moradia, segurança, lazer, participação social e valorização da experiência. No entanto, sabemos que esses direitos nem sempre são assegurados. O ataque à democracia e a ascensão da extrema-direita têm levado a um desmonte de direitos sociais, impactando diretamente as pessoas aposentadas e idosas, em especial as mulheres, negras(os), LGBTQIAPN+, pessoas com deficiência, que, geralmente, enfrentam um envelhecimento permeado de desigualdades.



A aposentadoria é um momento de novas vivências, de reafirmação de direitos e de construção de um envelhecimento ativo, digno e participativo. O termo “vivências” no título desta cartilha traduz essa perspectiva: remete à trajetória de cada um, ao legado construído e à continuidade da atuação na sociedade. Afinal, aposentadoria não significa inatividade. Pelo contrário, abre-se um tempo para a realização de sonhos, desenvolvimento de projetos, busca de aprendizados e usufruto do lazer e da cultura. Ao mesmo tempo, é uma fase em que a coletividade ganha ainda mais importância, ou seja, manter vínculos, participar de espaços de decisão e fortalecer redes de apoio são fundamentais para um envelhecimento saudável e pleno.

Com esta cartilha, buscamos oferecer informações sobre direitos, como os assegurados pelo Estatuto da Pessoa Idosa, contribuindo para que cada aposentado e aposentada possa viver com, cada vez mais, independência, dignidade e autonomia.

O Sinpro reafirma seu compromisso com a categoria em todas as fases da vida, valorizando o papel de cada professor(a) e orientador(a) educacional que dedicou anos à educação e que segue sendo fundamental na construção de uma sociedade mais justa, humana e consciente.

Boa leitura!

Secretaria de Assuntos dos Aposentados e das Aposentadas do Sinpro-DF



A Idade de Ser Feliz

Existe somente uma idade para a gente ser feliz, somente uma época na vida de cada pessoa em que é possível sonhar e fazer planos e ter energia bastante para realizá-las a despeito de todas as dificuldades e obstáculos.

Uma só idade para a gente se encantar com a vida e viver apaixonadamente e desfrutar tudo com toda intensidade sem medo, nem culpa de sentir prazer.

Fase dourada em que a gente pode criar e recriar a vida, a nossa própria imagem e semelhança e vestir-se com todas as cores e experimentar todos os sabores e entregar-se a todos os amores sem preconceito nem pudor.

Tempo de entusiasmo e coragem em que todo o desafio é mais um convite à luta que a gente enfrenta com toda disposição de tentar algo novo, de novo e de novo e quantas vezes for preciso.

Essa idade tão fugaz na vida da gente chama-se presente e tem a duração do instante que passa.

Geraldo Eustáquio de Souza



Quem é você?

Meu nome é

Atividades que mais gosto de fazer

Meus sonhos

Sinto-me contente quando

Sinto-me contente quando

Amizades da vida

Habilidades que tenho

Habilidades que não tenho e gostaria de ter

Se sua vida virasse filme ou música, qual seria o título?

O que significa aproveitar a vida?

Se pudesse viver um dia em câmera lenta, qual seria?

Três coisas que você quer fazer antes de morrer?

Para mim, o Sinpro é





Parte 1

Aposentadoria no Magistério



Aposentadoria no Magistério

A docência é uma atividade imaterial, relacional e coletiva, relacionada ao conhecimento, à informação e à formação humana. Como diz Stano (2001): a docência acaba por ser “(...) uma arte, uma arte e um ato feitos de símbolos, de cuidados, de fazer e refazer o outro pelo conhecimento”.

Por isso, o desafio de ser docente pode levar a sentimentos ambíguos em relação à aposentadoria: às vezes desejada, às vezes temida. Se para algumas pessoas aposentar-se implica em conflito com a identidade profissional e a visão acerca da própria relevância social, para outras, aposentar-se é uma forma de liberdade. De qualquer forma, a aposentadoria é uma etapa de gerenciamento da vida na qual temos mais autonomia sobre o tempo.

A aposentadoria não é uma benesse do Estado, é uma conquista da luta da classe trabalhadora. Quem se aposentou não “largou” o magistério, mas respeitou a si própria(o) e sua categoria ao alcançar um direito.



“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas que já tem a forma do nosso corpo e esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares

É o tempo da travessia e se não ousarmos fazê-la teremos ficado para sempre à margem de nós mesmos”

Fernando Pessoa

Aposentadoria sim, inatividade não! Como reorganizar a rotina

A aposentadoria pode levar à retomada, inclusão ou continuidade de possibilidades relacionadas ao lazer e esporte, à cultura ou educação, por exemplo. Podemos eleger atividades tanto para o corpo quanto para a mente. Existem atividades mais introspectivas; outras, podem favorecer a descoberta de



espaços de convívio. Há também as que irão requerer novas habilidades ou poderão permitir o aperfeiçoamento de competências. Veja dicas de atividades manuais e para elevar o espírito, exercitar o corpo e a mente:

ATIVIDADES PARA TRABALHAR COM AS MÃOS

- Aprender a cozinhar ou aprimorar habilidades culinárias
- Desenhar ou pintar quadros, porcelanas e outros objetos
- Aprender jardinagem ou horticultura
- Realizar trabalhos de marcenaria
- Confeccionar bijuterias
- Costurar, bordar e fazer crochê

ATIVIDADES PARA ELEVAR O ESPÍRITO

- Explorar o turismo cultural, religioso, esportivo
- Participar de eventos gastronômicos e de degustação de bebidas
 - Frequentar teatros, cinemas, museus, concertos de música ou shows
 - Praticar canto ou participar de um coral
 - Praticar pescaria ou observação da natureza
 - Dedicar-se a uma causa ou a um trabalho voluntário

ATIVIDADES PARA EXERCITAR A MENTE

- Realizar cursos (graduação, idioma, informática, música, fotografia)
- Dedicar-se à leitura individual ou em clubes
- Atuar em redes sociais em assuntos do seu interesse
- Escrever poesia, prosa; participar de atividade de escrita criativa
- Jogar cartas, xadrez ou outras modalidades
- Praticar meditação



ATIVIDADES PARA MOVIMENTAR O CORPO

- Caminhar ou correr
- Pedalar, remar, praticar stand up ou outras modalidades
- Fazer musculação
- Praticar montanhismo e trilhas
- Participar de esportes coletivos, como futebol, vôlei e outros
- Dançar em grupos, academias, clubes, centros de convivência



O Moço

Não me perguntem quantos anos tenho, mas...
queiram saber de mim se criei filhos,
queiram saber de mim que obras fiz,
queiram saber de mim que amigos tenho,
e se alguém pude eu tornar feliz.

Não me perguntem quantos anos tenho, mas...
queiram saber de mim que livros li,
queiram saber de mim por onde andei,
queiram saber de mim quantas histórias,
quantos versos ouvi, quantos cantei.

Moacyr Sacramento

O que a aposentadoria significa para você? Marque quantos itens achar necessário.

- Realização de sonhos/projetos
- Dever cumprido
- Descanso
- Tempo livre para viver tudo o que desejei e desejo
- Ruptura e mudança no jeito de viver

- Divertimento
- Preocupação
- Perda do status profissional
- Perda da convivência com colegas de trabalho
- Saída definitiva do mundo laboral
- Possibilidade de nova ocupação laboral



- Ociosidade
- Falta de dinheiro
- Enfrentamento da velhice
- Problemas de saúde
- Gozo de direitos e benefícios
- Recomeço
- Vida longa com saúde
- Resgates de vínculos
- Conhecimento de si
- Reflexão sobre a finitude da vida
- Sentimento de inutilidade e solidão
- Ausência de objetivos de vida
- Dificuldade de se desvincular da identidade profissional e aceitar a aposentadoria

Outros:



Parte 2

Com Vivências



Oração ao tempo

“És um senhor tão bonito
Quanto a cara do meu filho
Tempo, tempo, tempo, tempo”

Caetano Veloso

Com Vivências

As vivências referem-se às experiências acumuladas ao longo da vida que moldam a identidade, os valores e a visão de mundo do indivíduo. Essas experiências, que podem ser positivas ou desafiadoras, incluem relações interpessoais, conquistas, perdas, aprendizados e adaptações às mudanças físicas, emocionais e sociais. As vivências são fundamentais para a construção da resiliência e da sabedoria. Portanto, valorizar e refletir sobre essas vivências é essencial para promover um envelhecimento saudável e integrado.

O envelhecimento é um fenômeno natural, fisiológico, acumulativo, sequencial, universal, irreversível e não ocorre de forma simultânea e igualitária para todas as pessoas. Envelhecer faz parte da vida.





Contemporaneamente, o envelhecimento populacional é considerado como uma conquista da humanidade, resultado do progresso tecnológico e social.

Tradicionalmente, a velhice tem sido pensada como processo degenerativo, ligado a doenças, incapacidade e dependência, em que os idosos se tornam um ônus para a sociedade.

As idades do envelhecimento

Determinar o início da velhice é difícil, porque existem diversos tipos de pessoas idosas e velhices. A idade é um critério, mas existem diferentes formas de se conceituar a velhice.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), baseada na idade cronológica, define que pessoa idosa é aquela que alcança 65 anos nos países desenvolvidos e 60 anos nos países em desenvolvimento. No Brasil, de acordo com o Estatuto do Idoso (2003), as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos são reconhecidas como idosas.

Mesmo considerando sua natureza universal, o envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo, de sociedade para sociedade, de época para época, sendo influenciado por fatores biológicos, ambientais/sociais e psicológicos.

- **Fatores biológicos:** elementos fisiológicos e herança genética que podem ser potencializados ou amenizados pelo estilo de vida, por exemplo;
- **Fatores ambientais/sociais:** escolaridade, cultura, economia, saúde, lazer, segurança, gênero, origem, etnia, etc;

- **Fatores psicológicos:** visão de mundo e de sua identidade e rede de apoio, tais como vizinhança, amizade, sexualidade, família, acompanhamento profissional, participação em instituições e vida pública.

Quais são as modificações que ocorrem no envelhecimento?

Modificações biológicas

- Morfológicas: aparecimento de rugas, cabelos brancos e outros
- Fisiológicas: alterações das funções orgânicas
- Bioquímicas: transformações das reações químicas

Modificações psicológicas

- Adaptações às novas situações, ondições e recursos inerentes à trajetória humana.

Modificações sociais

- Mudanças na produtividade, poder físico e econômico

Por que a população idosa está crescendo no Distrito Federal, no Brasil e no mundo?

Redução

- Fecundidade, natalidade e mortalidade infantil
- Doenças infecciosas

Crescimento

- Acesso aos serviços de saúde e saneamento básico
- Expectativa de vida



“Construir uma bela velhice é, na verdade, viver plenamente todas as fases da vida.”

Miriam Goldenberg



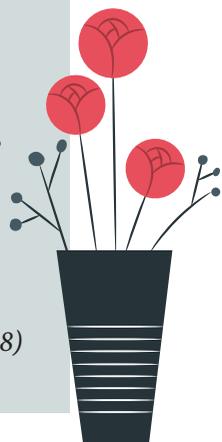
Atenção!

É preciso reconhecer que o grupo etário da pessoa idosa está entre os mais vulneráveis da população, sendo alvo de discriminação e preconceito. É preciso, portanto, reconhecer especificidades no que diz respeito a assegurar direitos.

A garantia dos direitos da pessoa idosa deve superar a compreensão de velhice como algo passivo, incorporando a concepção do envelhecimento com qualidade de vida, ou seja, com acesso à saúde, educação, lazer, trabalho, seguridade social, moradia, convívio familiar e comunitário.

“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.”

(Art. 230 da Constituição Federal de 1988)



Com sua experiência, criatividade e conhecimento, complete ou reelabore os ditados populares

Em casa de ferreiro

Ladrão que rouba ladrão

Uma mão

De grão em grão

Quem tem boca

Quem avisa

não movem moinhos

é só começar

têm ouvidos

no seu galho

negócios à parte

a casa torna

do que nunca

Cuidar

Muito mais que as seis letras
 como é que pode caber tanto
 numa palavra tão pequena?

Cabe o laço, cabe o abraço
 cabe o colo, cabe o bolo
 cabe o beijo, cabe o jeito

Jéssica Iaconski

A Sociedade do Cuidado - Cuidar do outro, de si e do mundo

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o cuidado é uma necessidade de todas as pessoas e está presente ao longo de toda a vida. No entanto, há um significativo desequilíbrio na organização social do cuidado, especialmente porque recai desproporcionalmente sobre as mulheres e, dentre elas, sobre as mulheres negras e de menor renda.

Cuidar envolve desde ações cotidianas, como higiene pessoal e de ambientes, por exemplo. Inclui também atos de administração e planejamento de casas e famílias.

Por meio do cuidado, as pessoas podem ter suas necessidades físicas e psicológicas atendidas. Esse trabalho pode ser remunerado, quando assumido por profissionais do cuidado, ou não remunerado, quando realizado pelas famílias ou pela comunidade.

O trabalho de cuidado não remunerado subsidia a economia global e, ainda assim, permanece invisível e não contabilizado nas políticas públicas e nas finanças. Nos últimos anos, uma série de crises trouxe essa questão à pauta social. O envelhecimento populacional, as mudanças climáticas e a pandemia da Covid-19

aumentaram significativamente a demanda por cuidados. O mundo contemporâneo exige, cada vez mais, a transição de uma sociedade da violência para uma **Sociedade do Cuidado**, como estratégia vital de desenvolvimento que vise à ampliação da proteção social e à redução das desigualdades.



O que é, afinal, uma Sociedade do Cuidado?

Ainda de acordo com a ONU, é necessária uma nova estrutura que promova a corresponsabilidade social e de gênero, visando reconhecer, redistribuir, reduzir, recompensar e representar o trabalho de cuidado sob uma perspectiva de direitos humanos, interseccional e intercultural. Essa nova organização social é denominada **Sociedade do Cuidado**.

Assim, a Sociedade do Cuidado é inclusiva e sustentável, objetivando o bem-estar social e pessoal, especialmente de crianças, pessoas idosas e pessoas com deficiência. Além disso, reconhece o trabalho de cuidado e valoriza as pessoas cuidadoras, tanto remuneradas quanto não remuneradas, como fundamentais para a vida humana.



Envelhecimento e gênero: a feminização da velhice

O envelhecimento é um processo vivido de forma diferente por homens e mulheres, influenciado pelas atribuições sociais associadas aos gêneros.

Segundo o Censo 2022, a população feminina no Brasil tem crescido nas últimas décadas. Hoje, as mulheres representam 51,5% dos 203 milhões de brasileiros, totalizando 104,5 milhões, enquanto os homens somam 98,5 milhões — uma diferença de 6 milhões.

A maior mortalidade masculina em todas as faixas etárias, impulsionada por violência e acidentes entre jovens adultos, resulta em uma população idosa predominantemente feminina. Esse fenômeno é conhecido como **feminização da velhice**, e é caracterizado pela maior proporção de mulheres idosas, especialmente em idades mais avançadas.

Por isso, é essencial analisar o envelhecimento sob uma perspectiva de gênero. A vivência das mulheres nesse processo, em uma sociedade marcada pelo sexismo e pela gerofobia, é moldada pela intersecção de fatores como gênero, classe social, raça/etnia, orientação sexual e a fase da vida em que se encontram.

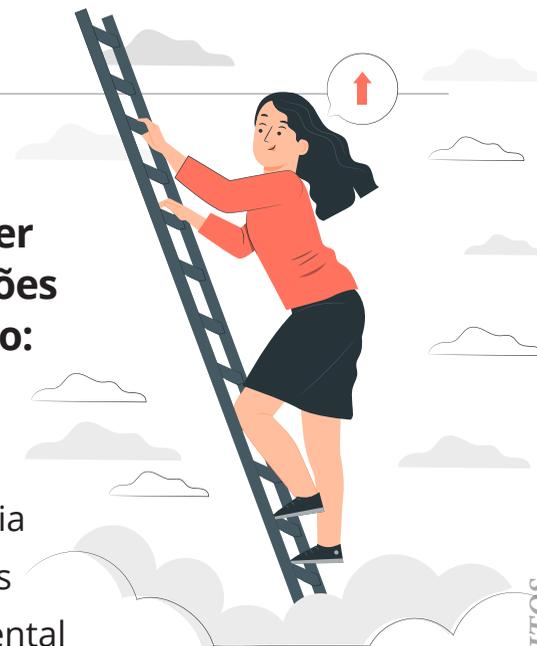


Nesse sentido, a tarefa é trazer luz às histórias de êxito e de mudanças positivas nas vidas das mulheres, ressignificando a feminização do envelhecimento. Para isso é necessário:

- Dar visibilidade ao envelhecimento feminino, reconhecendo que as mulheres continuam a pensar, sonhar, desejar e realizar conquistas significativas na maturidade.
- Desconstruir o medo de envelhecer ao aprender a lidar com as transformações naturais da idade, como mudanças corporais, sensoriais e de ritmo de vida.
- Transformar experiências em conhecimento, fortalecendo redes de apoio entre mulheres, onde o compartilhamento de vivências amplia o movimento coletivo de “uma puxando a outra”.

O envelhecimento pode levar a mulher a enfrentar situações desafiadoras, como:

- Pobreza
- Solidão
- Discriminação etária
- Perdas e mudanças
- Abalo da saúde mental



Mas também o envelhecimento feminino pode levar a mulher a angariar conquistas, como:

- Liberdade
- Realização de sonhos
- Gestão do próprio tempo
- Fortalecimento e renovação de vínculos
- Autocuidado





Vamos falar de etarismo?

Segundo o Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania, o termo idadeísmo ou etarismo foi definido em 1969 pelo estadunidense Robert Butler. O gerontólogo conceituou o etarismo relacionado aos estereótipos (como pensamentos), preconceitos (como sentimentos) e à discriminação (como ações) em relação à idade. Apesar de idadeísmo e etarismo serem termos mais conhecidos, existem outros como ageísmo, gerontoísmo, ancianismo, idosismo e velhismo. Os quatro últimos se referem, especificamente, ao preconceito etário contra as pessoas idosas.

O idadeísmo se estrutura econômica, social, cultural, simbólica e politicamente. Uma ação política de combate ao idadeísmo exige intervenções que avancem para além da legislação, incorporando a educação para a tolerância social da diversidade pelo reconhecimento da velhice como componente do desenvolvimento humano, e não como vida descartável. Reiterando que esta é uma tarefa intergeracional e solidária.

O etarismo se manifesta de diversas formas, algumas bastante sutis, podendo ser expresso tanto verbalmente quanto não verbalmente. O Conselho Regional de Psicologia da Bahia categorizou essas manifestações, que aparecem não apenas em conversas, mas também na publicidade, na arte, na literatura, em documentos históricos e oficiais, em materiais audiovisuais, entre outros contextos.

Conheça os tipos de etarismo:

- **Etarismo estrutural:** Refere-se a um processo histórico que se reflete nas esferas cultural, política, econômica, educacional, científica e no cotidiano da vida social, perpetuando desigualdades baseadas na idade.
- **Etarismo institucional:** Envolve leis, regras, normas e práticas de instituições que limitam oportunidades ou prejudicam indivíduos com base em sua idade.
- **Etarismo interpessoal:** Ocorre nas interações entre pessoas, manifestando-se em formas de desrespeito, condescendência, insultos ou uso de linguagem infantilizada.



- **Etarismo recreativo:** Inclui piadas, brincadeiras, comentários jocosos, memes e ilustrações que reforçam estereótipos negativos sobre o envelhecimento.
- **Etarismo auto-direcionado:** Internalização de visões negativas sobre o envelhecimento, direcionadas contra si mesmo, afetando a autoestima e a autopercepção.



Lembre-se:

**Etarismo é uma
violação aos
Direitos Humanos!**

Você já ouviu falar em interseccionalidade?

Interseccionalidade é um termo que foi utilizado pela primeira vez em 1989, pela jurista e professora estadunidense Kimberlé Crenshaw. De modo simplificado, podemos dizer que a interseccionalidade diz respeito a marcadores sociais que se convergem, produzindo a intensificação de preconceitos, desigualdades ou discriminações.

O etarismo é vivenciado de modo combinado aos sistemas de raça/etnia, classe social, gênero, sexualidade, de modo que algumas pessoas podem ser mais discriminadas do que outras, mesmo sendo da mesma faixa etária.

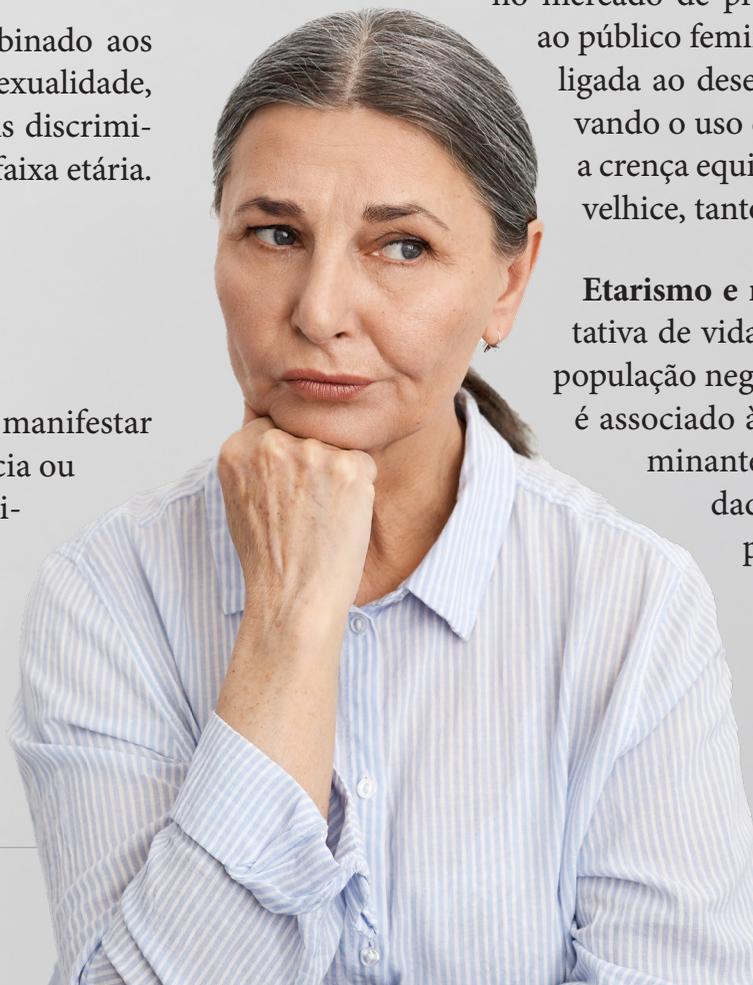
Como isso acontece?

Etarismo e capacitismo: Essa relação pode se manifestar de várias formas, como afirmar que a deficiência ou limitação é inerente à velhice e, com isso, justificar a retirada da autonomia e independência de pessoas idosas. Envelhecer bem não significa apenas ser saudável e independente, pois esse rótulo pode estigmatizar idosos com dependência ou deficiência. Da mesma forma, associar o “envelhecer bem” ape-

nas a escolhas individuais por hábitos saudáveis ignora as condições culturais, socioeconômicas e o acesso a políticas públicas. Além disso, “envelhecer bem” não implica manter aspectos da juventude, mas valorizar a longevidade em suas particularidades.

Etarismo e sexismo: A intersecção entre gênero e idade se manifesta de diferentes formas. Para as mulheres, há uma pressão social maior para disfarçar a idade, refletida no mercado de produtos “antienvelhecimento” voltados ao público feminino. Já para os homens, a pressão está ligada ao desempenho sexual, muitas vezes incentivando o uso de medicamentos. Além disso, persiste a crença equivocada de que a vida sexual termina na velhice, tanto para mulheres quanto para homens.

Etarismo e racismo: O racismo impacta a expectativa de vida e a longevidade. No Brasil, embora a população negra seja majoritária, o “envelhecer bem” é associado à branquitude. O racismo é um determinante social de mortalidade, e a longevidade não tem sido um direito garantido para populações negras e indígenas. Pessoas negras que alcançam a velhice enfrentam maiores riscos sociais e de saúde, exposição à violência e perdas acumuladas.



Etarismo e Homofobia: A expectativa de vida de pessoas LGBTQIAPN+ é menor que a da população em geral. A falta de acolhimento profissional, familiar e comunitário leva muitos idosos LGBTQIAPN+ a ocultarem sua identidade sexual. Um histórico de discriminações e violências ao longo da vida resulta em desigualdades socioeconômicas, educacionais e de saúde, que se intensificam com o envelhecimento.



Para refletir



Você já usou ou presenciou alguém se referindo a uma pessoa idosa com palavras no diminutivo, como se fosse uma criança?

Você já fez ou ouviu comentários ou piadas que associam a velhice à falta de sexualidade?

Você já reclamou ou ouviu alguém reclamar sobre a existência de filas preferenciais para idosos?

Você já foi impedido de estacionar em vaga preferencial por desrespeito a essa prioridade?

Você acredita que pessoas idosas não deveriam ter o direito de dirigir?

Você ou alguém próximo a você costuma associar o envelhecimento apenas a aspectos negativos?

Você já teve sua autonomia como pessoa idosa limitada, ou já tomou decisões por um idoso achando que sabia o que era melhor para ele?

Romper com o etarismo

É comum adotarmos uma postura etarista, seja conosco ou com os outros, ao usar expressões como “no meu tempo” ou “na minha época”, que muitas vezes refletem nostalgia ou uma comparação entre passado e presente, sugerindo saudosismo ou uma sensação de superioridade em relação a costumes, tecnologias e valores anteriores, conforme explica o Dicionário Informal.

No entanto, essas frases não fazem sentido, já que ninguém possui uma época ou tempo exclusivos. Enquanto vivemos, toda época e todo tempo são nossos.

Cada período tem aspectos positivos e negativos, e o importante é como direcionamos nossas vidas: honrando o passado, esperançando o futuro e vivendo plenamente o presente, como sugere a música de Ana Vitória:

“O tempo é agora

O tempo é agora em você

O tempo é agora, agora, agora”



Você sabia que etarismo é crime?

Pelo Estatuto do Idoso (Artigo 96), discriminar idosos, dificultando ou impedindo acesso a serviços bancários, transporte, contratações ou outros direitos essenciais, pode resultar em pena de **6 meses a 1 ano de reclusão e multa**.

Além disso, **humilhar, menosprezar ou desdenhar** idosos também é punível com a mesma pena. Se a vítima estiver sob os cuidados do agente, a pena aumenta em **1/3**.



Envelhecer

não é problema.

Preconceito é!

Vamo decifrar e entender melhor os termos sobre envelhecimento:

1. **Age shaming:** Críticas à aparência, comportamento ou produtividade de idosos, gerando inferiorização.
2. **Ageótipo:** Padrões biológicos que explicam por que pessoas da mesma idade envelhecem de formas diferentes.
3. **Anti-idade:** Termo usado pela indústria de cosméticos para produtos que combatem sinais do envelhecimento, reforçando preconceitos.
4. **Autonomia:** Capacidade do idoso de tomar decisões e gerenciar sua vida, mantendo voz ativa sobre saúde e estilo de vida.
5. **Cultura jovencêntrica:** Valorização excessiva da juventude, marginalizando idosos como “obsoletos” ou “lentos”.



6. **Economia da longevidade:** Estudo sobre o impacto do envelhecimento populacional no consumo e a necessidade de adaptação de produtos e serviços.
7. **Elastic generation:** Geração *baby-boomer* (1946-1964), que revolucionou comportamentos sociais e agora redefine o envelhecimento.
8. **Evelhescência:** Fase entre 40 e 60 anos, considerada uma transição entre a idade adulta e a velhice.
9. **Financeirização da velhice:** Integração dos idosos à lógica financeira, com endividamento devido a necessidades como saúde e previdência.
10. **Gerontofobia:** Medo ou aversão patológica a idosos, podendo levar a preferências extremas, como morrer jovem.
11. **Independência:** Capacidade de prover a própria subsistência e tomar decisões, mesmo com auxílio de equipamentos.
12. **Intergeracionalidade:** Troca de conhecimentos e cooperação entre gerações, promovendo respeito e valorização mútua.

13. Política Nacional de Cuidados: Diretrizes para políticas públicas transversais, envolvendo saúde, educação e assistência social, com foco em cuidadores e cuidados.

14. Senescência: Processo natural de envelhecimento, com alterações como rugas e redução de massa muscular, sem relação com doenças.

15. Senilidade: Envelhecimento associado a doenças crônicas ou hábitos adquiridos ao longo da vida.

16. Sênior: Termo que designa alguém com longa experiência, seja no trabalho, esportes ou na vida.

17. Terceira idade: Expressão sem conotação depreciativa, usada para tratar pessoas mais velhas, sem referência a uma idade específica.

Você já se perguntou: qual é a minha geração?

Marque a geração em que você se identifica.

- Geração Baby Boomer (1945 – 1964)
- Geração X (1965 – 1980)
- Geração Y ou Millennials (1981 – 1996)
- Geração Z (1997 – 2010)
- Geração Alfa (2010 – presente)





Parte 3

Onde viver na aposentadoria?



“Vivi os melhores anos da minha vida nos últimos anos da minha vida. Quem sabe, de repente, o melhor ainda está por vir!”

Série Gracie and Frankie

Onde viver na aposentadoria?

A aposentadoria e o envelhecimento trazem novas possibilidades e questionamentos sobre moradia que, antes, podiam ficar em segundo plano devido às demandas do trabalho, por exemplo. Afinal, onde será o melhor lugar para viver essa nova fase?

- Litoral ou interior?
- Meio urbano ou campo?
- Cidade grande, média ou pequena?
- Ficar onde já vivo ou buscar um novo lar?
- Passar temporadas em diferentes lugares ou me estabelecer definitivamente em um só?

Essas são algumas das perguntas que podem surgir. Para tomar uma decisão consciente, é importante considerar fatores como qualidade de vida, rede de apoio, custos de vida, segurança, mobilidade e acessibilidade, condições climáticas e o estilo de vida desejado.



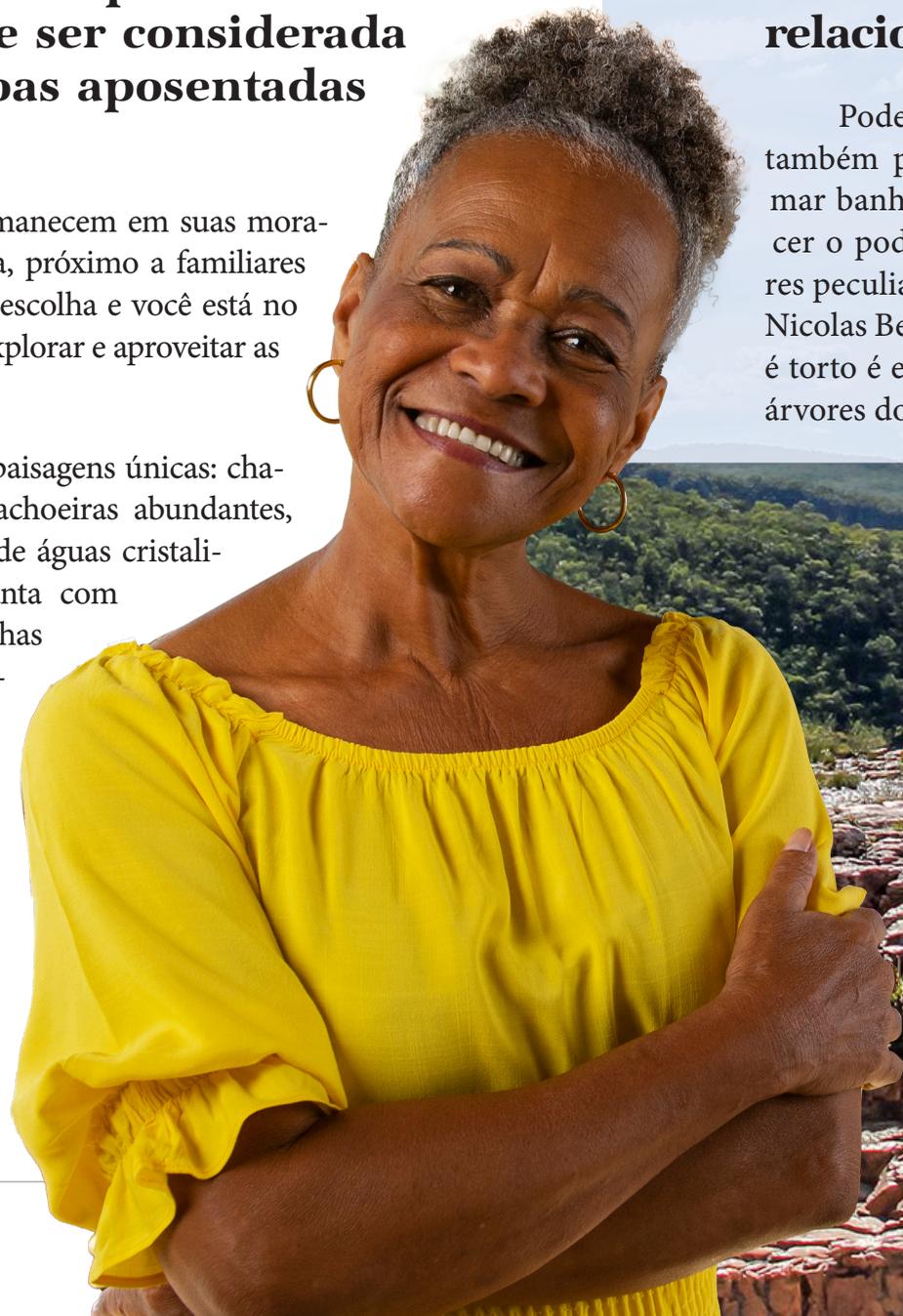
Você já pensou: o que faz uma localidade ser considerada boa para pessoas aposentadas e idosas?

Muitas pessoas permanecem em suas moradias após a aposentadoria, próximo a familiares e amigos. Se essa for sua escolha e você está no Distrito Federal, que tal explorar e aproveitar as belezas do Cerrado?

O Cerrado oferece paisagens únicas: chapadões deslumbrantes, cachoeiras abundantes, veredas de buritis e rios de águas cristalinas. Sua vegetação encanta com cores vibrantes, flores, folhas e árvores de formas retorcidas. A fauna, com suas 850 espécies de aves, reforça a importância da preservação desse bioma tão especial.

Como podemos nos relacionar com o Cerrado?

Podemos simplesmente contemplar, mas também podemos fazer caminhadas, trilhas, tomar banho de cachoeira, degustar frutos, conhecer o poder das plantas medicinais, admirar flores peculiares, identificar árvores, que, como disse Nicolas Behr, são típicas porque: “Nem tudo o que é torto é errado. Veja as pernas do Garrincha e as árvores do cerrado”.



A arquitetura da longevidade

No formato mais comum e desejado, a maioria das pessoas idosas e aposentadas preferem envelhecer em suas próprias casas, mantendo independência e rotina. No entanto, em situações específicas, outras opções de moradia podem ser necessárias.

No passado, idosos solitários ou com limitações eram frequentemente encaminhados para asilos, uma solução que hoje está distante do perfil ativo e independente da geração 50+. Confinar idosos vai contra os princípios de um envelhecimento ativo e saudável.

Atualmente, existem alternativas que combinam convívio social e respeito à individualidade, como:

Instituição de Longa Permanência para Idosos

(ILPI): São instituições, públicas ou privadas, que oferecem moradia coletiva para pessoas com 60 anos ou mais, de forma temporária ou permanente. Oferece cuidados e suporte profissional.



República: Modelo com rotina mais coletiva, ideal para quem busca companhia. Na república, os residentes dividem uma casa, compartilhando tarefas como limpeza e organização.

Co-lar (Cohousing/Coliving): O Co-lar surge como uma alternativa para quem busca independência sem isolamento. Consiste em moradias autônomas próximas, com áreas comuns (cozinha, lavanderia, lazer etc.), podendo ser intergeracional ou exclusivo para idosos. A ideia é compartilhar cuidados, tarefas e despesas.

Modalidades de Atendimento Parcial:

Centro-Dia: Oferece acolhimento diurno para idosos com restrições ou incapacidades parciais, com suporte de profissionais multidisciplinares.

Centro de Convivência: Espaço público para atividades físicas, artísticas e sociais, voltado a idosos independentes, que podem escolher suas atividades e horários.



Use a imaginação e a criatividade!

O acróstico é uma atividade que consiste em formar palavras ou mesmo frases com as letras iniciais, intermediárias ou finais de algumas palavras. Segue um acróstico para você fazer usando as letras iniciais:

E

N

V

E

L

H

E

C

E

R

B

E

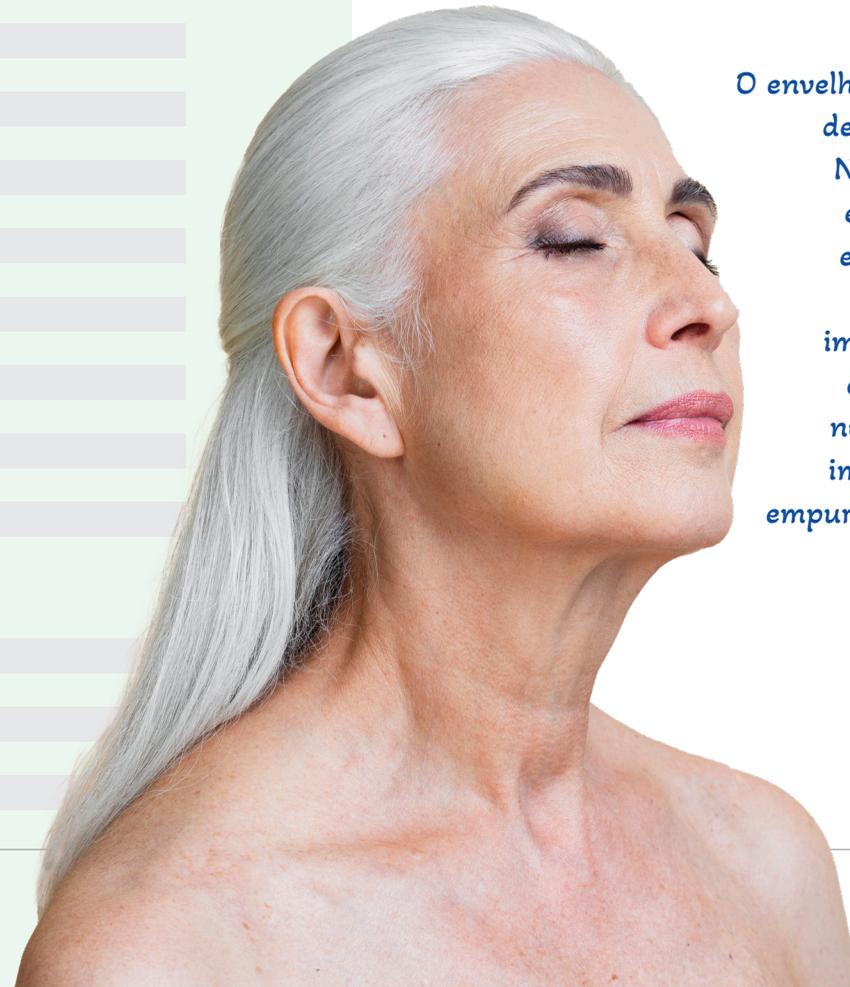
M

Dia 24 de janeiro é o Dia Nacional do(a) Aposentado(a)

O Decreto de Lei nº 6.926/81 elegeu a data de 24 de janeiro como o Dia Nacional dos Aposentados no Brasil. A data é uma homenagem à criação da primeira lei brasileira destinada à previdência social, em 24 de janeiro de 1923, pelo presidente Artur Bernardes. O objetivo foi homenagear os profissionais que se dedicaram por anos ao trabalho.

O envelhecer acorda conosco todos os dias, desde o primeiro suspiro que damos. Nascemos e no instante seguinte já estamos mais velhos [...] acolher o envelhecimento é aceitar a finitude de todas as coisas, é abraçar a impermanência e entender que tudo é passageiro. Tudo acaba, inclusive nós. Entendo que é essa negação da impermanência da vida que nos faz empurrar com a barriga as escolhas e as atitudes que temos de adotar o quanto antes para envelhecer de maneira bem-sucedida.

Ney Messias





Parte 4

Diversão, histórias e conhecimento



Diversão, histórias e conhecimento

Para ampliar seus conhecimentos e garantir momentos de diversão, preparamos uma lista especial com dicas de filmes, séries, livros e muito mais:



Filmes

Ainda estou aqui (2025): No início dos anos 70, o Brasil enfrenta o endurecimento da ditadura militar. No Rio de Janeiro, a família Paiva - Rubens, Eunice e seus cinco filhos - vive à beira da praia em uma casa de portas abertas para os amigos. Um dia, Rubens Paiva é levado por militares à paisana e desaparece.

A fuga dos avós (2019): Finalmente chega o dia em que Marilou e Philippe podem se aposentar. Enquanto organizam sua ida para Portugal, a vida de seus filhos começa a desmoronar e coloca em risco o sonho deles.

A grande beleza (2013): O jornalista Gambarella fez parte da vida noturna de Roma por décadas, transformando-se, desde o sucesso de seu único romance, em uma figura dos círculos literários e sociais. Ao completar 65 anos, faz uma análise de sua vida.

Amor (2013): Georges e Anne são dois idosos apaixonados pela arte e, principalmente, um pelo outro. Os desafios da terceira idade afetam sua forma de viver e o modo como se relacionam com a filha.

Copacabana (2001): Comédia nostálgica, é um passeio pelos tempos áureos do bairro carioca que inspirou muitos artistas. Conta a história de Alberto, que vive a crise dos 90 anos.

Chuvas de Verão (1978): Aborda sexo, desejo e amor na velhice. Para tanto, conta a história de um senhor que, após se aposentar, começa a descobrir a vida.

Gran Torino (2008): Um veterano aposentado da Guerra da Coreia, que despreza seus vizinhos asiáticos, negros e latinos, torna-se um herói relutante ao defender um adolescente asiático forçado por uma gangue a roubar seu carro, um Gran Torino.

Nossas noites (2017): Os viúvos Addie e Louis concordam em dormir na mesma cama para espantar a solidão, mas outros sentimentos surgem.

O exótico hotel Marigold (2011): Aposentados britânicos decidem viver uma aventura em um destino exótico e escolhem o Hotel Marigold, na Índia. Quando chegam, percebem que as coisas não são exatamente como imaginavam e acabam descobrindo uma nova maneira de viver.

Pacarrete (2020): Criada no interior do Ceará, Pacarrete sonha em ser artista e viver da dança. Em Fortaleza, torna-se bailarina e professora de dança. Após se aposentar, retorna à sua cidade natal, onde enfrenta desrespeito à sua arte.

Poesia (2010): Avó excêntrica, questionadora e inquieta vive com seu neto. Seu novo desejo é aprender a fazer poesia, o que a leva a um curso especializado em um centro cultural perto de sua casa.

Up: Altas aventuras (2009): Carl Fredricksen, um vendedor de balões de 78 anos, está prestes a perder a casa onde viveu com sua esposa. Após um incidente, ele é considerado uma ameaça e forçado a se mudar para um asilo. Para escapar, Carl enche sua casa com balões e levanta voo.



Séries

Gracie and Frankie (2015): Estrelada por Jane Fonda, com 82 anos, e Lily Tomlin, 80. Mostra a relação de duas mulheres que são obrigadas a conviver depois que os maridos se separam delas e revelam que são homossexuais. Retrata as aventuras e desafios da terceira idade, está disponível na Netflix.

O método Kominsky (2018): Protagonizada por Michael Douglas, de 75 anos, e Alan Arkin, 86, e mostra a relação entre dois amigos, um professor de teatro e um agente de Hollywood, que enfrentam juntos a velhice. Está disponível na Netflix.

Star Trek: Picard (2020): A produção resgata o personagem Jean Luc Picard da série Jornada nas Estrelas: A Nova Geração. Aposentado e vivendo recluso, o personagem vivido por Patrick Stewart, de 79 anos volta à ativa após descobrir uma conspiração. Está disponível na Amazon Prime.

Um espião infiltrado (2024): Traz a história de Charles, um ex-professor universitário que se transforma em um detetive particular. Ele é encarregado de se infiltrar em uma comunidade de cuidados para pessoas idosas em busca de um colar bastante valioso.

Uma lição de vida (2010): Conta a história de um queniano de 84 anos que está determinado a aproveitar sua última chance de ir à escola. Desta forma, para aprender a ler e escrever, ele terá que se juntar a crianças de seis anos de idade.



Documentários

A beleza do crepúsculo (2021): Retrata a vida de alguns dos moradores do Morro do Dendê, no Rio de Janeiro, onde falam sobre o envelhecimento, compartilham suas perspectivas sobre vida e morte, suas saudades, alegrias e memórias.

Além do aposento (2023): Conta a história de seis idosos com caminhos diferentes em seu processo de envelhecimento, apresentando dificuldades e superações, indo em contra os discursos que romantizam a velhice, como a definição de melhor idade.

Buena Vista Social Club (1999): Reúne alguns dos melhores músicos de Cuba em um bar chamado Buena Vista Social Club e mostra um pouco da vida e obra desses veteranos que estavam no ostracismo.

Idosos LGBT – Sou 60 (2017): Apresenta depoimentos da ativista e mulher trans Anyky Lima, do filósofo Leandro Paiva e do publicitário Osmar Rezende, para debater a questão do etarismo e da LGBTfobia.

Orgulho de envelhecer (2021): Testemunhos que reafirmam a visão da pessoa idosa sobre ela, a sua relação com o outro e com a sociedade, trazendo uma reflexão sobre o novo envelhecer, em que a pessoa idosa é a protagonista da sua própria história.





Livros

A Bela Velhice (Mirian Goldenberg): Explora o envelhecimento como um processo cheio de beleza, liberdade e felicidade.

A Máquina de Fazer Espanhóis (Valter Hugo Mãe): Narra a história de um barbeiro de 84 anos que, após a perda da esposa, se adapta à vida em uma instituição, refletindo sobre novas formas de viver.

A Velhice (Simone de Beauvoir): Publicado em 1960, analisa a percepção da velhice na sociedade, levantando questões e soluções para o envelhecimento.

Cores ao Entardecer (Julie Kibler): Romance que aborda tensões raciais nos EUA, centrado em uma senhora que viaja para reconciliar seu passado marcado por questões raciais.

Muito Além do Inverno (Isabel Allende): Explora direitos humanos e imigração, com reflexões sobre paixão e sabedoria na terceira idade.

O Amor nos Tempos do Cólera (Gabriel García Márquez): Conta a história de Florentino Ariza, que espera décadas para reencontrar Fermina Daza, explorando paixão, lealdade e envelhecimento.

Perdas Necessárias (Judith Viorst): Discute as perdas constantes da vida e como alcançar maturidade e equilíbrio psicológico.

Velhos São os Outros (Andréa Pachá): Baseado na experiência da autora como juíza, o livro aborda temas como tempo, memória e relações familiares através de histórias sobre inventários e testamentos.



Podcasts

Avós da Razão: Aborda o envelhecimento pelo olhar de três amigas idosas.

Aptare: Trata de temas da terceira idade de forma descontraída, com convidados especiais.

Bem Envelhecer: discute envelhecimento saudável, dicas, novidades e bate-papos com convidados.

Bem Estar: Produzido pelo Grupo Globo, oferece áudios exclusivos e reproduções de matérias do portal G1.

Coisas Sobre Você: Foca em saúde mental, física, espiritual e bem-estar.

Conselho do Idoso em Pauta: Apresenta entrevistas sobre envelhecimento, participação social e Conselhos de Direitos da Pessoa Idosa no Brasil.

Curso da Vida: Produzido pelo Sesc São Paulo, debate temas da vida sob a ótica do envelhecimento, com publicações quinzenais.

DrauzioCast: Oferece conteúdos de saúde produzidos pelo médico Dráuzio Varella.



Com Ciência – Velhice:
<https://www.comciencia.br/dossies-1-72/reportagens/envelhecimento/texto/env17.htm>



Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI):
<https://www.gov.br/participamaisbrasil/cndpi>



Envelhecer cotidiano
<https://www.envelhecercotidiano.com.br/>



Itáu Viver Mais:
<https://www.itauvivermais.com.br/>



Organização Pan-Americana da Saúde:
<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>



Sites



50emais
<https://50emais.com.br/>



Cedivida:
<https://cedivida.org.br/>



Portal da Terceira Idade
<https://portalterceiraidade.org.br/>



Portal Drauzio Varella:
<https://drauziovarella.uol.com.br/tag/envelhecimento/>



Portal do Envelhecimento PUC/SP:
<https://portaldoenvelhecimento.com.br/quem-somos/>



Rede Longevidade:
<https://redelongevidade.org.br/>



**Universidade
do Envelhecer –
UnB**
<https://www.uniserunb.com/>

Locais para visitação:

O Distrito Federal possui 86 unidades de conservação, gerenciadas pelo Instituto Brasília Ambiental, que visam à preservação, uso sustentável, à restauração e recuperação ambiental, além de conservar amostras de ecossistemas e formar um banco genético. Essas áreas oferecem oportunidades para desfrutar de paisagens, promover a saúde e interagir com a natureza, contribuindo para sua preservação. Algumas unidades permitem acesso ao público e estão distribuídas por todo o território distrital. Veja alguns destaques.

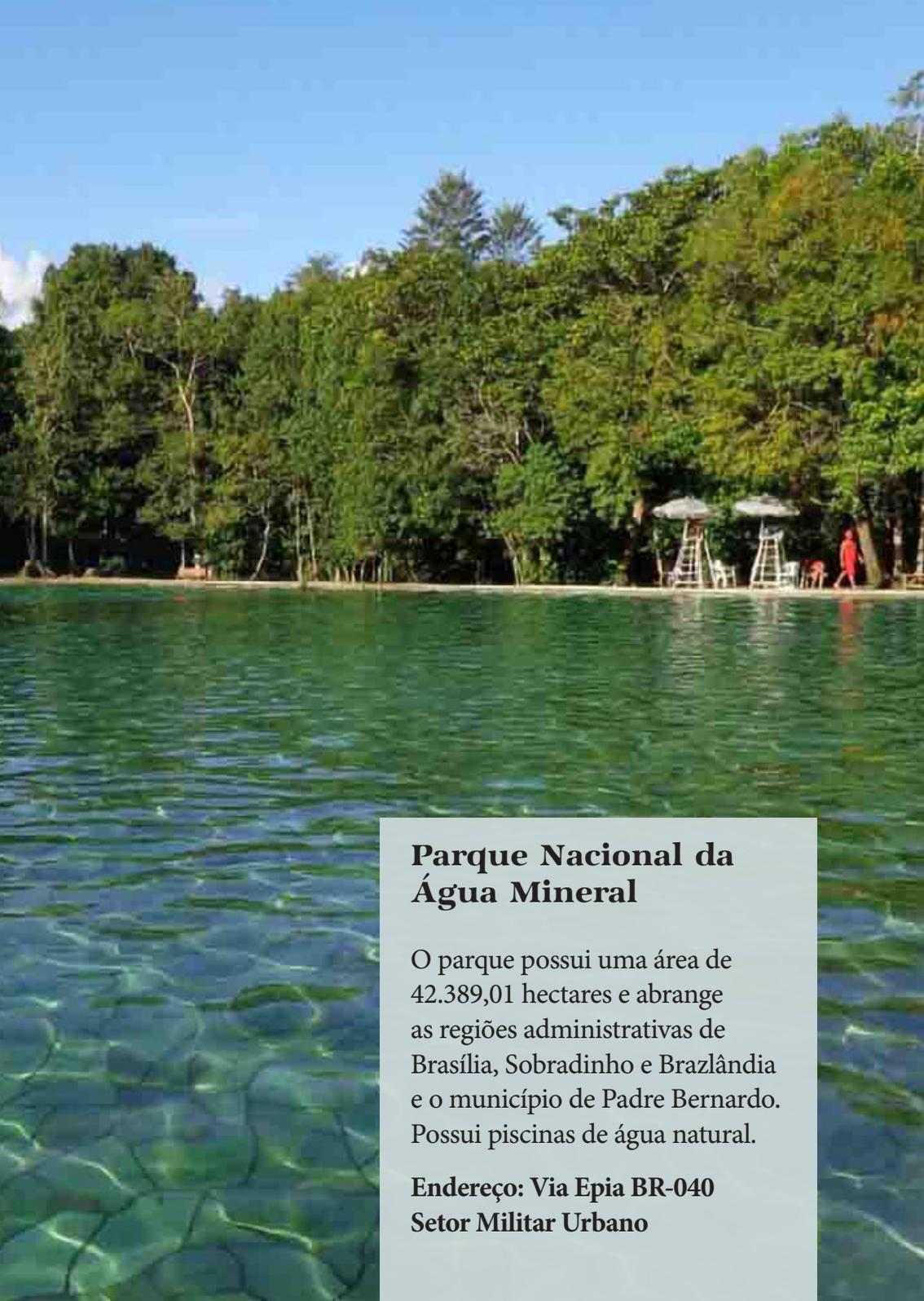


A tall waterfall cascades down a rocky cliff face in a lush, green forest. The water is white and frothy as it falls, creating a misty spray at the base. The surrounding vegetation is dense and vibrant green.

FLONA Floresta Nacional de Brasília

Unidade de conservação brasileira administrada pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade - ICMBio.

**Endereço: Rodovia BR-070,
Km 1 - Taguatinga**

A large, clear natural swimming pool is surrounded by a dense forest of tall trees. The water is a vibrant green color. In the background, there are several lounge chairs and umbrellas on the shore, suggesting a recreational area.

Parque Nacional da Água Mineral

O parque possui uma área de 42.389,01 hectares e abrange as regiões administrativas de Brasília, Sobradinho e Brazlândia e o município de Padre Bernardo. Possui piscinas de água natural.

**Endereço: Via Epia BR-040
Setor Militar Urbano**

Jardim Botânico de Brasília

Área protegida, cuja missão é a constituição e a manutenção de coleções de plantas, desenvolvimento de pesquisa, educação ambiental e lazer orientados para a conservação da biodiversidade.

Endereço: DF-035, s/nº
Jardim Botânico



Chácara do Sinpro

O patrimônio da categoria é um complexo de 1.400 metros quadrados que possibilita usufruto da natureza local. Possui espaços de convivência, de lazer, de formação sindical e ambiental.

Endereço: Núcleo Rural Alexandre Gusmão, Chácara 02, S/n - Lote 125 - Brazlândia, Brasília - DF





Parte 5

Com Direitos



As potencialidades das pessoas idosas são uma base sólida de desenvolvimento futuro, permitindo que a sociedade conte cada vez mais com suas competências, experiência e sabedoria

(Declaração de Madrid, II Assembleia da ONU sobre o Envelhecimento, 2002).

Educação Financeira para Pessoas 50+: Planejamento, Direitos e Consumo Consciente

Os direitos da pessoa idosa vão além do acesso à saúde, lazer e educação. Também incluem segurança, autonomia e bem-estar, e um dos caminhos para isso é a educação financeira. **Ter um bom planejamento e conhecer seus direitos é essencial para garantir uma vida mais tranquila e equilibrada.**

Para evitar armadilhas financeiras, é fundamental saber exatamente quanto você recebe mensalmente, seja aposentadoria ou outros rendimentos. Ter um planejamento de gastos e reservar uma quantia para emergências ajuda a manter a segurança financeira.

Além disso, **nunca forneça seus dados pessoais ou bancários a terceiros**, seja por telefone, internet ou até mesmo em agências bancárias. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém de confiança antes de tomar qualquer decisão.

Para acessar mais orientações sobre Educação Financeira para Pessoas Idosas, disponibilizamos o **QR Code** de material desenvolvido pelo governo federal com orientações sobre organização do orçamento, consumo consciente e proteção contra endividamento.



! **Disque 100** : Se identificar abuso financeiro ou qualquer irregularidade, denuncie. O Disque 100 é um canal oficial para receber denúncias e encaminhá-las aos órgãos competentes, ajudando a proteger os direitos das pessoas idosas e combater fraudes.

! *Você sabia que o Estatuto da Pessoa Idosa prevê sanções específicas contra a violência financeira. O Artigo 102 do Estatuto estabelece que é crime a **apropriação indevida ou desvio de bens, proventos, pensões ou qualquer outro rendimento do idoso**, dando-lhes uma finalidade diferente da previamente acordada. Esse crime  passível de pena de um a quatro anos de reclusão, além de multa.*

Estatuto da Pessoa Idosa

O Estatuto da Pessoa Idosa foi aprovado em 1 de outubro de 2003, fruto da organização e mobilização dos aposentados, pensionistas e idosos vinculados à Confederação Brasileira dos Aposentados e Pensionistas (COBAP), o que resultou em uma grande conquista para a população idosa e para a sociedade. No dia 1 de outubro comemora-se o Dia Internacional da Pessoa Idosa, instituido pela Organização das Nações Unidas (ONU).



Em vigor há mais de 20 anos, o Estatuto representa um avanço na história dos direitos humanos no Brasil. O regulamento estabelece uma série de garantias fundamentais para proteger e promover a dignidade a esse grupo, assegurando que as pessoas idosas tenham seus direitos reconhecidos e respeitados.

Entre os direitos assegurados, destacam-se:



Liberdade, respeito e dignidade: (Art. 10): É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.



Direito à saúde: (Art. 15): É assegurada a atenção integral à saúde da pessoa idosa, por intermédio do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente às pessoas idosas.



Direito à educação e à cultura: (Art. 20): A pessoa idosa tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.



Direito à alimentação: (Art. 11): Os alimentos serão prestados à pessoa idosa na forma da lei civil. / Art. 14. Se a pessoa idosa ou seus familiares não possuírem condições

econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao poder público esse provimento, no âmbito da assistência social.



Direito à moradia digna: (Art. 37): A pessoa idosa tem direito a moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhada de seus familiares, quando assim o desejar, ou, ainda, em instituição pública ou privada.



Direito ao trabalho: (Art. 26): A pessoa idosa tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitadas suas condições físicas, intelectuais e psíquicas.



Direito ao transporte: (Art. 39): Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semi-urbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.



Políticas de proteção: (Art. 43): As medidas de proteção à pessoa idosa são aplicáveis sempre que os direitos reconhecidos nesta Lei forem ameaçados ou violados.



Acesso à justiça: (Art. 71): É assegurada prioridade na tramitação dos processos e procedimentos e na execução dos atos e diligências judiciais em que figure como parte ou interveniente pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, em qualquer instância.



Combate a crimes contra a pessoa idosa: (Art. 96): Discriminar pessoa idosa, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte, ao direito de contratar ou por qualquer outro meio ou instrumento necessário ao exercício da cidadania, por motivo de idade: Pena – reclusão de 6 (seis) meses a 1 (um) ano e multa.

Para conferir a íntegra do Estatuto, acesse o QR Code:



Você sabia que o Distrito Federal possui lei específica para a população idosa? A

Lei nº 3.822, de 08 de fevereiro de 2006, trata da Política Distrital do Idoso e tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover a sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.



Direito à saúde

No Brasil, o direito universal e integral à saúde foi conquistado pela sociedade na Constituição de 1988 e reafirmado com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS). No entanto, para atender às necessidades e demandas de saúde da população idosa brasileira, principalmente para a parcela da população que teve, por uma série de razões, um processo de envelhecimento marcado por doenças e agravos que impõem sérias limitações ao seu bem-estar, em 2006, foi aprovada a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, que tem por finalidade, recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde.

Para saber mais sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, acesse o QR Code:





Você já ouviu falar na Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa? Elaborada pelo

Ministério da Saúde, a Caderneta integra um conjunto de iniciativas que tem por objetivo qualificar a atenção ofertada às pessoas idosas no Sistema Único de Saúde, permitindo o registro e o acompanhamento, pelo período de cinco anos, de informações sobre dados pessoais, sociais e familiares, sobre suas condições de saúde e hábitos de vida, identificando vulnerabilidades, além de ofertar orientações para o seu autocuidado. O material ainda traz dicas e informações sobre o Programa Farmácia Popular, vacinação, orientações quanto ao uso e armazenamento de medicamentos, direitos das pessoas idosas e muito mais. E você já tem a sua caderneta de saúde? O seu calendário de vacinação está em dia? Já conferiu glicemia hoje?

Conheça melhor a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, acesse o QR Code: Code)



*Viver é envelhecer, nada mais.
Beauvoir*

Conheça os órgãos de defesa dos direitos da pessoa idosa, serviços e telefones úteis

Ministério Público do DF

Endereço: Zona Cívico-Administrativa Ed. Sede do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios Lote 2 - Brasília, DF, 70091-900

Telefone: (61) 3343-9500

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania

Endereço: Esplanada dos Ministérios – Bloco A, 4º andar

Brasília/DF – CEP: 70.054-906

Telefone: (61) 2027-3197

E-mail: ouvidoria@mdh.gov.br

Central Judicial da Pessoa Idosa do TJDF (CJI)

Endereço: Fórum Desembargador Milton Sebastião Barbosa, Praça Municipal, Lote 1, Bloco B, Ala A, Térreo.

Telefone: (61) 3103-7616 WhatsApp: (61) 3103-7616 (somente mensagem de texto)

E-mail: centraljudicialdoidoso@tjdft.jus.br

Defensoria da Pessoa Idosa da DPDF

Telefone: (61) 3103-7612

WhatsApp: (61) 3103-7616 – *As ligações e as mensagens precisam ser feitas por meio do WhatsApp.*

E-mail: centraljudicialdoidoso@tjdft.jus.br

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social)

O Distrito Federal possui 32 CRAS organizados por territórios e são divididos por endereço e áreas de abrangência. Para conferir os endereços, e-mail, telefone, horário de funcionamento e o responsável de cada CRAS do Distrito Federal, acesse o QR code:



Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) - 0800 701 9656

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU - 192

Violência contra a mulher - 180

Corpo de Bombeiros - 193

Disque 100

Para denúncias de violações de direitos humanos, incluindo violência contra idosos

Atendimento gratuito e anônimo

Disque 135

Para solicitar o Benefício Assistencial ao Idoso (BPC/LOAS)

Referências Bibliográficas

STANO, Rita de Cássia M. T. Identidade do professor no envelhecimento. São Paulo: Cortez, 2001.

FALEIROS, Vicente de Paula. <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/15332/8236>. Acesso em 30/12/2014.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html

<https://g1.globo.com/economia/censo/noticia/2023/10/27/brasil-esta-cada-vez-mais-feminino-e-envelhece-mais-rapido-mostra-censo.ghtml>

https://www.saude.sp.gov.br/resources/instituto-de-saude/homepage/temas-saude-coletiva/pdfs/noseooutrotemassaude_13.pdf

<https://crp03.org.br/wp-content/uploads/2021/12/ageismo-ed.7-1.pdf>

https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/imagens-2022/cartilha-quem-nunca_jun-2022.pdf

<https://portais.univasf.edu.br/profiap/PTT-CARTILHAVAMOSFALARSOBREAGEIS-MONASORGANIZAES.pdf>

<https://www.oabrn.org.br/arquivos/cartilhas/cartilha-idoso.pdf>

https://www.upf.br/_uploads/20182-cartilha-idoso_350029.pdf

https://www.santos.sp.gov.br/static/files_www/conselhos/CMI/af_cartilha_etarismo1_15x-20cm_ver3_.pdf

<https://portais.univasf.edu.br/profiap/PTT-CARTILHAVAMOSFALARSOBREAGEIS-MONASORGANIZAES.pdf>

<https://www.unochapeco.edu.br/static/data/portal/galerias/arquivos/1/423.pdf>

https://www.anadep.org.br/wtksite/CARTILHA_IDOSO_ADPEC.pdf

https://www.pcdf.df.gov.br/images/DIVICOM/2020/Cartilha_da_Pessoa_Idosa___DPDF.pdf

<https://ufal.br/servidor/saude-no-trabalho/documentos/cartilha-educ-para-aposentadoria-2023-ufal-1.pdf>



Que o material que você tem em mãos seja um apoio valioso em sua jornada na aposentadoria e envelhecimento. A luta por direitos e garantias dos aposentados é uma prioridade para o Sinpro-DF e estamos comprometidos em garantir que essa fase da vida seja vivida com dignidade, respeito e segurança. Junto e juntas, seguimos fortalecendo a nossa comunidade e construindo um futuro melhor para todos.



Esta cartilha foi criada pela Secretaria de Assuntos dos Aposentados e das Aposentadas do Sinpro para você que está prestes a se aposentar ou já está aproveitando essa nova fase da vida. Aqui, você encontrará informações sobre seus direitos, dicas para um envelhecimento saudável e reflexões sobre os desafios e conquistas dessa etapa. Aposentadoria não é o fim, mas o início de uma nova jornada. Com políticas públicas, planejamento, conhecimento e cuidado, é possível viver essa fase com dignidade e alegria. Conhecer seus direitos e cuidar da sua saúde são passos essenciais para uma aposentadoria plena e feliz.

   @SINPRODF

