



# AUTONOMIA E PARTICIPAÇÃO

## DA PESSOA IDOSA

SECRETARIA DE JUSTIÇA, CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO GRANDE DO SUL**



**Eduardo Leite**

Governador do Estado do Rio Grande do Sul

**Gabriel Souza**

Vice-Governador do Estado do Rio Grande do Sul

**Fabrcio Guazzelli Peruchin**

Secretrio de Estado de Justia, Cidadania e Direitos  
Humanos (SJCDH)

**Miguel Fernando de Mattos Medina Junior**

Subsecretrio de Direitos Humanos, Inclusoo, Igualdade e  
Fraternidade

**Roberto Alexandre Moreira**

Diretor do Departamento da Pessoa Idosa, das Famlias e de  
Polticas sobre Drogas

**José Renato Krampe**

Diretor-Adjunto do Departamento da Pessoa Idosa, das  
Famlias e de Polticas sobre Drogas

**Equipe DPIFPD/SJCDH:**

Daniel Schneider Martins, Ilmo Afonso Adams, Jos Luiz Bica  
de Mlo, Lauren Maia Webster, Rogrio Barbosa.





## APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Justiça, Cidadania e Direitos Humanos (SJCDH) do Rio Grande do Sul, por intermédio do Departamento da Pessoa Idosa, das Famílias e de Políticas sobre Drogas (DPIFPD) tem atuado na promoção dos direitos das diferentes faixas etárias da população.

Através de políticas públicas e programas de inclusão, a SJCDH vem trabalhando para garantir que a pessoa idosa seja tratada com respeito e dignidade, e que tenha acesso a oportunidades que promovam seu bem-estar e participação ativa nas comunidades e na sociedade.

Esta cartilha constitui o compromisso em proporcionar informações visando à qualidade de vida ativa e saudável, apresentando também orientações sobre os direitos nas dimensões da saúde, bem-estar, segurança e cuidado, e atividades que estimulem as dimensões físicas, emocionais, sociais, das relações familiares e do convívio entre as gerações.

Esperamos que esta cartilha seja útil para você, ajudando a melhorar sua qualidade de vida e a promover sua autonomia.

**Agradecemos a todos os participantes que tornaram este projeto possível.**





## A PESSOA IDOSA E SEUS DIREITOS FUNDAMENTAIS

Na Apresentação do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei 14.423 de 22/07/2022), que alterou o Estatuto do Idoso (Lei 10.741 de 01/10/2003), consta a determinação de “substituir as expressões ‘idoso’ e ‘idosos’ pelas expressões ‘pessoa idosa’ e ‘pessoas idosas’, respectivamente”, visando promover a inclusão dessa parcela da população e combater o preconceito. Constando que “de acordo com o Estatuto, é considerada pessoa idosa o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. (...)”.

### **O Estatuto inclui no Título I, Disposições Preliminares:**

Art. 1º É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.”

No Capítulo II, Do Direito à Liberdade, ao Respeito e à 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.”





# CONFIRA NA ÍNTEGRA O ESTATUTO DA PESSOA IDOSA



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



## **AUTONOMIA E PARTICIPAÇÃO**

Agora que você tem conhecimento de artigos fundamentais do Estatuto da Pessoa Idosa, o DPIFPD/SJCDH tem alguns convites a lhe fazer:

### **1 - USE AS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO**

Aprenda a utilizar as tecnologias que estão ao nosso dispor, tais como: telefones celulares, computadores, TVs e câmeras de vídeo.

#### **Acesse à internet e às redes sociais.**

Você, que mora na cidade ou no meio rural, sabendo utilizar individualmente ou com auxílio de familiares essas tecnologias de informação e comunicação, pode aproximar aquilo que está longe.

Além de proporcionar acesso aos serviços, essas tecnologias são essenciais para contatos com vizinhos e familiares, convidando-os para momentos de encontro presencial em família e de aprendizado.

Procure a Prefeitura de seu município para saber se há cursos voltados para o uso das tecnologias. E informe-se no Conselho da Pessoa Idosa do seu município. O Conselho é o seu maior aliado na garantia de seus direitos.



| |



**ESTEJA  
CONECTADO**

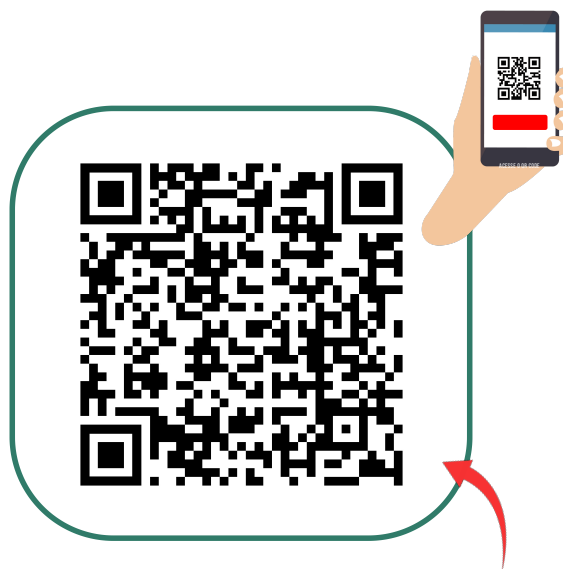
**AUTONOMIA e  
PARTICIPAÇÃO**



## Promova sua saúde

Faça alongamentos, caminhe ao ar livre, respire ar puro, pratique um esporte. Sempre com orientação e supervisão de um educador físico ou de seu médico. Ter um amigo, uma amiga, um familiar ou um colega de trabalho na prática de esporte é sempre uma boa motivação.

Acesse estudo de Galvão (2024) e outros sobre os efeitos.



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



2528000017130



2528000017130

# PROMOVA SUA SAÚDE!



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



20/05/2026 15:25:37

SJCDH/ASSJUR/3497038

ANALISE

267



11/06/2026 15:35:50

SPGG/DISPE/DELIC/437419301

ELABORA MINUTA

362



## Cuide de um bem muito precioso: Você mesmo!

Com o passar dos anos nosso corpo apresenta necessidades diferentes. Junto com o envelhecimento, algumas alterações ocorrem no organismo. Manter uma alimentação adequada pode ajudar a prevenir ou controlar o surgimento de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, entre outras.

Buscar orientação de profissionais especializados é fundamental para manter a saúde, bem-estar e qualidade de vida

O mesmo pode ser feito com auxílio de familiares, amigos e junto ao seu município.

Acesse estudo de Rocha, Silva e Amorim (2024) sobre a importância da alimentação adequada para a saúde física e mental da pessoa idosa.



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O **QR CODE**



**VOCÊ É O  
SEU BEM  
MAIS PRECIOSO!**



APONTE A CÂMERA DO SEU  
CELULAR PARA O QR CODE



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE





## Cuide do seu bem-estar

Você já viu que o Estatuto garante o seu direito à educação, cultura, esporte e lazer. Por isso, passear, frequentar festas, bailes, cursos de dança (ou dançar em casa mesmo!), atividades religiosas, visitar e receber visitas, “jogar conversa fora” nos Espaços de Convivência de seu município, viajar, ter contato com a natureza, escutar música, ir a shows de música, teatro, oficinas literárias e de contar histórias, oficinas de tapeçaria, de artesanato, ou mesmo encontros para um café da tarde, fazem um bem enorme às necessidades do ser humano, mantendo a mente sempre arejada.

Lembre-se: a convivência com familiares de diferentes gerações é essencial!

Daí a importância de sentir-se parte de grupo da vizinhança, ou de praticar algum esporte como forma de lazer e, inclusive, inventar novas atividades, novas amizades e novas formas de aproveitar a vida, diminuindo as preocupações e aumentando as atividades prazerosas do cotidiano.

Confira no texto de Foltran e Oliveira (2020) as vantagens das atividades lúdicas na próxima página.





## **GARANTINDO SEUS DIREITOS ONDE BUSCAR ORIENTAÇÕES OU DENUNCIAR VIOLAÇÕES DE DIREITOS?**

**Fique alerta!** Nenhum banco ou instituição financeira faz ligações telefônicas ou manda mensagem de texto pedindo a confirmação de seus dados, senhas, ou mesmo realizando cobranças. Se você receber alguma chamada ou mensagem de e-mail, faça contato com o seu banco imediatamente. Se for aposentado ou aposentada, contate o INSS. Este é mais um motivo para você se aprimorar no uso das tecnologias.

**Lembre-se: a convivência com familiares de diferentes gerações é essencial!**





# A IMPORTÂNCIA DOS JOGOS E ATIVIDADES LÚDICAS PARA A PESSOA IDOSA





A prática de jogos e atividades lúdicas é essencial para a promoção da saúde integral da pessoa idosa. A medida que envelhecemos, torna-se cada vez mais importante manter o corpo ativo e a mente estimulada. Atividades lúdicas promovem bem-estar físico, emocional, social e cognitivo, e ajudam a preservar a autonomia e a qualidade de vida.

A cartilha “Autonomia e Participação da Pessoa Idosa”, promovida pela SJCDH/RS, ressalta a importância de atividades prazerosas e educativas para o envelhecimento ativo. Entre os exemplos citados, destacam-se o Caça-Palavras, as Palavras Cruzadas e o Quiz de verdadeiro ou falso sobre o Estatuto da Pessoa Idosa – todos com alto potencial de engajamento e aprendizado.

Essas atividades favorecem a memória, o raciocínio lógico, a linguagem e a atenção, além de fortalecerem o conhecimento sobre os direitos da pessoa idosa, estimulando a cidadania. Quando realizadas em grupo, também promovem o convívio social, o fortalecimento de laços afetivos e a redução do isolamento.

Incluir jogos e dinâmicas interativas em políticas públicas, centros de convivência e programas de saúde representa um passo importante no respeito à dignidade e no incentivo à participação ativa da pessoa idosa na sociedade.



## QUIZ – VERDADEIRO OU FALSO

### TEMA: DIREITOS E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

- Toda pessoa com 60 anos ou mais é legalmente considerada uma pessoa idosa.
- O Estatuto da Pessoa Idosa garante apenas o direito à saúde e à alimentação.
- A tecnologia é uma ferramenta importante para promover inclusão e comunicação.
- Atividades como dançar, conversar com amigos e participar de oficinas literárias são consideradas fúteis para a pessoa idosa.
- Alimentação adequada e atividade física são fundamentais para o bem-estar da pessoa idosa.
- A convivência com diferentes gerações ajuda a manter a mente ativa e promove vínculos afetivos.
- O uso de jogos como palavras cruzadas, caça-palavras e quizzes é irrelevante para a saúde mental da pessoa idosa.
- A denúncia de violação de direitos pode ser feita pelo Disque 100.
- A participação da pessoa idosa na sociedade deve ser estimulada apenas em eventos formais.
- É dever da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar os direitos da pessoa idosa.





# CAÇA PALAVRAS

C	O	E	K	C	O	N	V	I	V	E	N	C	I	A
P	E	A	N	V	A	T	I	V	I	D	A	D	E	S
Z	S	T	E	C	N	O	L	O	G	I	A	M	H	Q
C	I	D	A	D	A	N	I	A	U	F	B	W	O	Z
Z	Y	C	N	C	R	F	I	N	C	L	U	S	A	O
E	J	H	U	O	E	E	T	D	F	R	O	P	B	S
D	T	F	T	N	S	Y	I	C	W	R	Q	E	I	A
U	M	F	R	S	P	D	I	R	E	I	T	O	S	U
C	N	H	I	E	E	Q	E	Y	U	L	M	C	B	D
A	E	X	C	L	I	K	G	Z	K	Y	X	U	E	E
C	S	F	A	H	T	S	E	O	E	A	U	D	D	R
A	C	G	O	O	O	X	Y	Y	Q	O	I	U	D	W
O	E	N	V	E	L	H	E	C	I	M	E	N	T	O
P	Z	X	C	U	L	T	U	R	A	R	N	V	W	D
D	I	G	N	I	D	A	D	E	Q	L	A	Z	E	R

ENVELHECIMENTO, INCLUSÃO, RESPEITO, DIGNIDADE, ATIVIDADES  
CONSELHO, DIREITOS, CIDADANIA, TECNOLOGIA, SAÚDE, LAZER,  
CONVIVÊNCIA, EDUCAÇÃO, CULTURA, NUTRIÇÃO.



# PALAVRAS CRUZADAS





# GABARITO

## QUIZ – VERDADEIRO OU FALSO

1(V) 2(F) 3(V) 4(F) 5(V) 6(V) 7(F) 8(V) 9(F) 10(V)

### CAÇA PALAVRAS

Word search grid with highlighted words:

- CONVIVÊNCIA
- ANVATVIDADES
- TECNOLOGIA
- CIDADANIA
- CRF
- FINCLUSÃO
- ETDFROPBS
- YICWRQEIA
- DIRREITOS
- QEUULMCBD
- EXCLIKGZKYXUEE
- SFAHTSEOEAUDDR
- ACGOOXYYQOIUDW
- ENVELHECIMENTO
- PZXCLTURARNVWD
- DIGNIDADE
- LAZER

### PALAVRAS CRUZADAS

Crossword grid with filled words:

- 1D
- 2CONVIVÊNCIA
- 3A
- 4R
- 5SPEITO
- 6C
- 7T
- 8T
- 9S
- 10CIDADANIA
- 11INCLUSÃO
- 12LAZER
- 13EDUCAÇÃO
- 14NUTRIÇÃO



## CONTATOS

### **CONSELHO ESTADUAL DA PESSOA IDOSA (CEI)**

Av. Borges de Medeiros, 1501, Centro Administrativo Fernando Ferrari, 9º andar, sala dos Conselhos de Direitos Humanos.  
Bairro Centro Histórico. CEP: 90119-900 - Porto Alegre/RS.

### **CONSELHOS MUNICIPAIS DA PESSOA IDOSA: Buscar contato junto a Prefeitura de seu município.**

Em Porto Alegre: Conselho Municipal da Pessoa Idosa de Porto Alegre.  
Avenida João Pessoa, 1105, bairro Cidade Baixa.  
Fone: (51) 3289-8432.

### **DELEGACIA ESPECIALIZADA DE PROTEÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS (DEPI)**

Em Porto Alegre: No Palácio da Polícia, Av. João Pessoa, 2050.

### **DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Rua Sete de Setembro, 666 - Centro Histórico, Porto Alegre/RS  
CEP 90010-190  
Fone: (51) 3211-2233.  
Fone Alô Defensoria: 129.

### **DISQUE DIREITOS HUMANOS**

Disque 100.

### **SECRETARIA DE JUSTIÇA, CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS DO RIO GRANDE DO SUL (SJCDDH/RS):**

Centro Administrativo Fernando Ferrari (CAFF)  
Av. Borges de Medeiros, 1501 - Bairro Centro Histórico, Porto Alegre/RS.  
CEP. 90119-900.  
Departamento do Idoso, das Famílias e de Políticas sobre Drogas  
Telefone: (51) 3288-9386.





## BIBLIOGRAFIA CITADA:

FOLTRAN, Elenice Parise; OLIVEIRA, Rita de Cassia da Silva. **A presença do lúdico na vida do idoso.** Faculdade Sant'Ana em Revista, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 30-52, 2020. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/1736>. Acesso em: 19 maio. 2025.

GALVÃO, L. de S.; MUNDIM, A. E. de F. M.; MATOS, A. B.; MIZUNO, B. F.; CRUZ, I. C. L.; MATOS, K. de A. B.; SANTOS, N. A. dos; BORGES, M. L. S.; GRUPIONI, P. H. F.; HANNA, E. **Efeitos da atividade física na vida dos idosos.** CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES, [S. l.], v. 17, n. 6, p. e7358, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/7358>. Acesso em: 19 maio. 2025.

LEI 14.423/22: **Estatuto da Pessoa Idosa** · [1] LEI 14.423 de 22/07/2022. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423). Acesso em: 19 maio. 2025.

ROCHA, Giovanna Jamima Alcantara; SILVA, Luana Guimarães da; AMORIM, Mariana Eloy de. **Nutrição e Qualidade de Vida na Terceira Idade: Revisão da Literatura.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 8, p. 978-991, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13324>. Acesso em: 19 maio. 2025



SECRETARIA DE  
**JUSTIÇA, CIDADANIA  
E DIREITOS HUMANOS**



GOVERNO  
DO ESTADO  
**RIO  
GRANDE  
DO SUL**

**Secretaria de Justiça, Cidadania e Direitos Humanos**  
Avenida Borges de Medeiros, 1501, Centro Histórico  
Porto Alegre - RS

