envelhecer e pertencer



ASCOM / TJCE

Dignidade 60+

TJCE
Tribunal de Justiça
do Estado do Ceará

TJCE
Tribunal de Justiça
do Estado do Ceará

Presidente
Des. Heráclito Vieira de Sousa Neto

Vice-Presidente
Des. Francisco Mauro Ferreira Liberato

Corregedora-Geral da Justiça
Desa. Marlúcia de Araújo Bezerra

Supervisor do Nupemec
Des. Francisco Lucidio de Queiroz Junior

Coordenadora do Nupemec
Juíza Jovina d'Avila Bordoni

Diretora do Fórum Clóvis Beviláqua
Juíza Solange de Menezes Holanda

Coordenadora do Cejusc/FCB
Juíza Suyane Macedo de Lucena

Coordenador-Adjunto do Cejusc/FCB
Juiz Edson Feitosa dos Santos Filho

Organização e autoria
Juíza Suyane Macedo de Lucena
Mônica Sant'Ana Mantini - CRP 11/00846

Colaboração
Beatriz Pinheiro Bezerra – Psicóloga – CRP 11/17971
Joel Alves da Silva – Psicólogo – CRP 11/8771
Equipe de Psicologia do Setor Cidadania do Cejusc/FCB

Apoio
Alice Frota e Silva (estagiária do Setor Cidadania)
Matheus Brito Borges (estagiário do Setor Cidadania)

Introdução



A velhice é destino de todos nós. Cuidar da pessoa idosa é um dever humano, ético e civilizatório, que ultrapassa normas jurídicas e se inscreve como compromisso de toda a sociedade.

O Tribunal de Justiça do Ceará, por meio do Cejusc e de suas equipes técnicas, tem buscado consolidar práticas que assegurem proteção, dignidade e pertencimento àqueles que já nos deram tanto. Esta cartilha da Oficina de Valorização 60+ é parte desse esforço coletivo, unindo informação, sensibilização e orientação prática para famílias, cuidadores e comunidade.

As Oficinas representam um avanço significativo na forma como o Judiciário se relaciona com a sociedade. Ao ampliar o olhar para além da resolução imediata dos conflitos, o Cejusc assume também a missão de promover cidadania, fortalecer vínculos e prevenir situações de vulnerabilidade.

A cartilha é parte desse movimento inovador, que une informação acessível, sensibilização e orientação prática às famílias e aos cuidadores. O objetivo é inspirar reflexões e, sobretudo, ações concretas em favor de uma sociedade que reconhece na pessoa idosa um bem precioso: memória viva, fonte de afeto e continuidade da vida.



A iniciativa se ancora em marcos fundamentais: a Resolução nº 520/2023 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que incentiva práticas educativas, restaurativas e de sensibilização voltadas à proteção dos mais vulneráveis; e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que assegura direitos fundamentais e reforça o dever coletivo de zelar pela integridade física, emocional e social daqueles que tanto contribuíram para nossas vidas.

Sob o olhar sistêmico que nos orienta, compreendemos que cuidar do idoso é também cuidar de toda a rede familiar. Envelhecer não significa perder valor, mas tornar-se fonte de memória, de ensinamentos e de afeto. E é fundamental lembrar que o cuidado não pode se transformar em aprisionamento: honrar a vida dos que vieram antes não deve implicar abrir mão da nossa própria vida e dignidade.

Este projeto se revela sob dois símbolos que o sustentam: EnvelheSer, como convite a envelhecer com consciência, sabedoria e dignidade; e PertenSer, como lembrança de que todos precisamos sentir que pertencemos e somos reconhecidos em nossa existência. Esses nomes traduzem a essência do que acreditamos ser a missão deste trabalho: valorizar a pessoa idosa não apenas pela idade, mas pelo lugar que ocupa no fluxo da vida.

SUMÁRIO

1. O Estatuto do Idoso
2. Reflexões sobre o envelhecer
3. O Idoso e a família
4. As cenas ilustradas da oficina
Cena 1 – Proteção contra abusos
Cena 2 – Preservação dos vínculos afetivos
Cena 3 – Autonomia cotidiana
Cena 4 – Cuidar de si para cuidar do outro
5. Direitos da Pessoa Idosa
6. Cinco frases para inspirar direitos e deveres no cuidado
7. Onde buscar apoio
8. Mensagem final
9. Referências

O ESTATUTO DO IDOSO (Lei nº 10.741/2003)

O Estatuto do Idoso é uma conquista histórica que reconhece e garante os direitos de todas as pessoas com 60 anos ou mais. Ele foi criado para assegurar dignidade, respeito e proteção em todas as dimensões da vida: saúde, convivência familiar, liberdade, lazer, transporte, cultura e participação social.

Apesar desse avanço, muitos idosos ainda enfrentam situações de violência, abandono e invisibilidade. O Estatuto lembra a cada família, comunidade e instituição que envelhecer é um direito, e que a proteção à pessoa idosa é uma responsabilidade coletiva.

Um marco cultural importante ocorreu em 2003, quando a novela Mulheres Apaixonadas exibiu a história de Dona Flora, idosa vítima de agressões pela própria neta. Aquela cena impactou o Brasil e ajudou a revelar uma realidade muitas vezes escondida: a violência contra o idoso dentro da própria família.

O Estatuto do Idoso nos convida a olhar para essa realidade com coragem e responsabilidade. Ele reforça que toda pessoa idosa deve ser tratada com respeito, carinho e dignidade, e que a sociedade não pode tolerar qualquer forma de negligência ou violência.

Base legal

Lei 10.741/2003 — direitos à saúde, convivência, respeito, participação, transporte, lazer.



Reflexões sobre o Envelhecer

Envelhecer é mais do que o passar do tempo. É continuar pertencendo ao fluxo da vida, ocupando um lugar de valor dentro da família, da comunidade e da sociedade. Cada pessoa idosa carrega em si uma história única, feita de lutas, conquistas, aprendizados e afetos.
Nesta cartilha, dois símbolos ajudam a traduzir esse sentido:

- **Envelhecer** – um convite a envelhecer com consciência, sabedoria e dignidade, reconhecendo cada etapa da vida como parte de uma trajetória valiosa.
- **Pertencer** – a lembrança de que todos precisamos sentir que fazemos parte, que somos reconhecidos e respeitados em nossa existência.

Essas duas ideias nos inspiram a olhar para a pessoa idosa não apenas como alguém que precisa de cuidados, mas como alguém que ainda é fonte de memória, ensinamento e afeto. Cuidar do idoso é também fortalecer vínculos e valorizar a vida em todas as suas fases.

Honrar quem veio antes de nós é abrir caminho para que as próximas gerações vivam com mais dignidade, respeito e afeto.

Juventude x Velhice:

Vivemos numa cultura que valoriza a juventude. Valorizar a velhice é contraponto necessário: reconhecer experiência, presença e sentido.

Sentido da Vida:

Na velhice, o sentido pode se renovar: nos afetos, na espiritualidade no serviço, na convivência. Propósito protege a saúde emocional.



O Idoso e a Família

O envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida. Todos nós, cedo ou tarde, atravessaremos essa etapa. A forma como cada sociedade e cada família tratam seus idosos revela muito sobre os valores que cultivamos.

A pessoa idosa é fonte de memória, de ensinamentos e de afeto. Sua presença fortalece laços, dá continuidade à história familiar e inspira novas gerações. Quando acolhido, o idoso se sente pertencente, reconhecido e valorizado.

No entanto, quando há isolamento ou abandono, surgem sentimentos de tristeza, desvalorização e perda de sentido. O idoso não precisa apenas de cuidados físicos, mas também de escuta, convivência e dignidade.
É fundamental compreender que cuidar do idoso é também cuidar da família inteira. Relações intergeracionais saudáveis fortalecem todos os membros do sistema familiar, promovendo vínculos de afeto, solidariedade e respeito.

Convivência Familiar e Conflitos

Em todas as famílias existem diferenças, tensões e até conflitos. Isso não significa falta de amor. O que faz diferença é a forma como lidamos com essas situações:

- **Escutar com empatia:** cada pessoa traz sua história e sentimentos.
- **Reconhecer diferenças:** não precisamos pensar igual para conviver com respeito.
- **Buscar diálogo:** falar com clareza, sem agressões, ajuda a encontrar soluções.
- **Valorizar vínculos:** mais importante do que "ter razão" é preservar o laço que une a família.

Como lembra o especialista Daniel Barros, "os conflitos fazem parte de todas as famílias, mas quando reconhecidos, podem ser transformados em oportunidades de crescimento e convivência mais respeitosa".

Saiba mais

Para quem quiser aprofundar esse tema, sugerimos o vídeo **"Como lidar com conflitos familiares"**, do psiquiatra Daniel Barros, disponível no YouTube.
Link: https://youtu.be/laZ_rgNqsD0

As Cenas Ilustradas da Oficina

Cena 1 – Proteção contra abusos

O idoso tem direito a viver sem violência, exploração ou abandono. Proteger sua integridade é um dever de todos.



Proteção contra abusos

A violência pode ser física, psicológica, sexual, patrimonial, além de abandono e negligência. Muitas vezes, acontece dentro da família ou com pessoas próximas. Reconhecer cedo é fundamental.



Sinais de alerta:

- Marcas no corpo sem explicação (hematomas, cortes, queimaduras).
- Medo ou tristeza ao estar perto de cuidadores ou familiares.
- Isolamento e falta de contato com amigos ou vizinhos.
- Falta de higiene, abandono de consultas médicas ou remédios.
- Uso indevido do dinheiro ou do cartão bancário do idoso.
- Empréstimos ou dívidas feitas em nome do idoso sem sua concordância.

O que fazer:

- Ofereça escuta e acolhimento ao idoso: não minimize o relato.
- Diante de suspeita ou risco: Disque 100 (pode ser anônimo).
- Busque Defensoria Pública e Ministério Público para orientação e medidas de proteção.
- Acione a rede socioassistencial (CREAS/CRAS) para acompanhamento da família.
- Fortaleça a autonomia e a rede de apoio do idoso sempre que possível.

Cena 2 – Preservação dos vínculos afetivos

O idoso não deve ser isolado. O convívio familiar e comunitário dá sentido à vida e fortalece vínculos.



Preservação dos vínculos afetivos

O isolamento enfraquece a saúde emocional e pode gerar tristeza, solidão e perda de sentido. O convívio, ao contrário, reforça laços de pertencimento e mantém viva a alegria de viver.

Como fortalecer vínculos:

- Inclua o idoso em decisões da família (festas, viagens, rotinas).
- Promova momentos de convivência: visitas, telefonemas, encontros.
- Estimule a participação em grupos comunitários, religiosos ou culturais.
- Valorize suas histórias, memórias e saberes (fotos, receitas, narrativas).
- Incentive atividades significativas que tragam prazer e pertencimento.

Evite:

• Isolar o idoso em casa ou “esquecer” de convidá-lo para encontros.

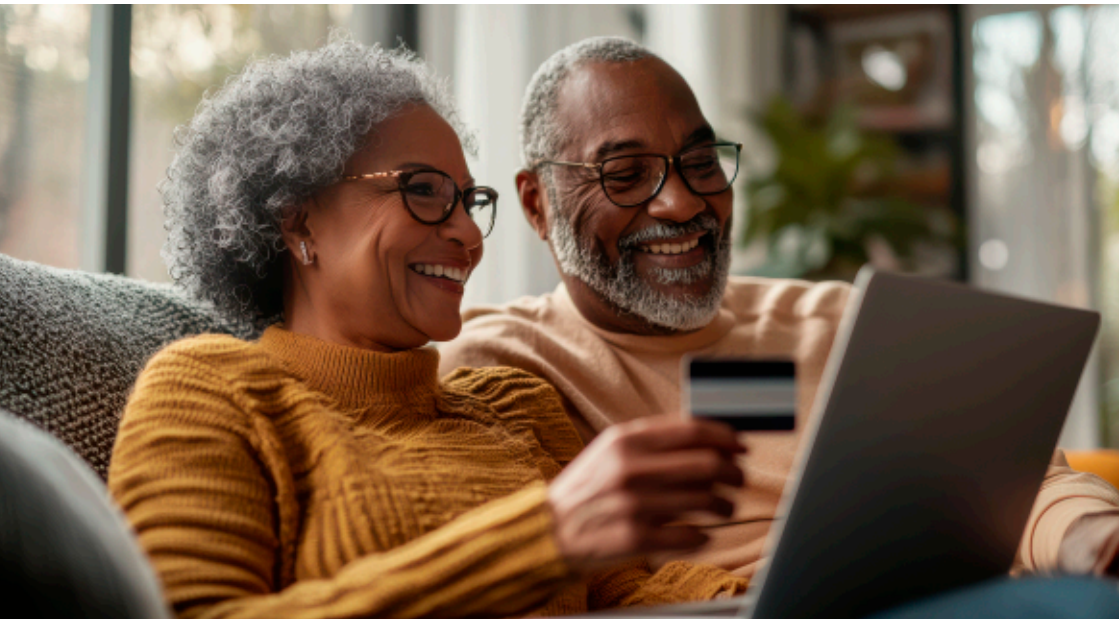
• Tomar decisões importantes sem ouvir sua opinião.

Convivência é afeto em ação: é reconhecer que o idoso continua sendo parte essencial da família e da comunidade.



Cena 3 – Autonomia cotidiana

Ajudar não significa decidir pelo outro. Respeitar escolhas diárias preserva dignidade e liberdade.



Autonomia cotidiana

Respeitar a autonomia é preservar a dignidade. O idoso pode e deve participar das decisões do dia a dia, de acordo com suas condições.

✅

Como incentivar a autonomia:

- Pergunte a opinião do idoso antes de decidir por ele.
- Deixe que escolha suas roupas, refeições ou atividades, por exemplo: regar plantas, dobrar roupas, cozinhar algo simples.
- Incentive pequenas tarefas de autocuidado (se vestir, escovar os dentes, fazer a barba, pentear os cabelos).
- Estimule a participação em conversas e decisões familiares.
- Respeite o tempo do idoso para se expressar e agir.

Evite:

- Falar “como se fosse criança”.
- Tomar todas as decisões sem consultar.
- Retirar responsabilidades que ele ainda pode exercer.

Ajudar não significa decidir pelo outro. Autonomia é liberdade com dignidade.



Cena 4 –
Cuidar de si para cuidar do outro

Quem cuida também precisa ser cuidado. O autocuidado do cuidador garante cuidado de qualidade ao idoso.



Cuidar de si para cuidar do outro

O cuidador, seja ele familiar ou profissional, precisa estar bem para oferecer um cuidado de qualidade. Quem cuida também precisa ser cuidado.

Dicas para quem cuida:

- Reserve momentos de descanso e lazer para si.
- Compartilhe responsabilidades com outros familiares ou amigos.
- Procure grupos de apoio ou espaços de espiritualidade para fortalecer o emocional.
- Mantenha acompanhamento da própria saúde física e mental.
- Aprenda a reconhecer sinais de sobrecarga (cansaço extremo, irritação, insônia) e peça ajuda.

Rede de apoio:

- CREAS/CRAS oferecem suporte e orientação para famílias.
- Serviços de saúde podem ajudar em casos de exaustão ou depressão.
- Conversar e dividir responsabilidades alivia o peso do cuidado.





Direitos da Pessoa Idosa

A pessoa idosa tem seus direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) e por outras normas de proteção. Esses direitos existem para garantir dignidade, respeito e participação social, prevenindo situações de violência, abandono ou exclusão.

Conhecer esses direitos é essencial para que a família, a comunidade e a própria pessoa idosa possam proteger, valorizar e exigir o cumprimento da lei sempre que necessário.

Principais direitos:

Saúde:

atendimento prioritário e acesso a medicamentos conforme políticas públicas.

Como garantir o direito à saúde

- Mantenha consultas médicas e exames em dia.
- Peça informações claras sobre tratamentos e medicamentos.
- Verifique se há programas públicos de distribuição gratuita de remédios.
- Leve sempre o cartão do SUS e documentos pessoais para facilitar o atendimento.

Prioridade:

preferência em filas, processos judiciais e serviços de transporte.

Como garantir o direito à prioridade

- O idoso tem atendimento preferencial em filas, bancos, repartições públicas, hospitais e tribunais.
- Tramitação mais rápida em processos judiciais.
- Procure as filas ou guichês identificados como “preferenciais”.
- Garantia de assentos reservados em transportes coletivos.
- Em caso de descumprimento, peça o livro de reclamações ou registre denúncia no Procon ou Ministério Público.

Convivência e respeito:

proibição de negligência, discriminação ou violência; direito à participação social.

Como fortalecer a convivência e o respeito

- Inclua o idoso nas decisões da família, mesmo em assuntos simples.
- Incentive a participação em grupos de convivência, igrejas ou associações.
- Valorize suas histórias e memórias em rodas de conversa ou álbuns de família.
- Denuncie qualquer forma de discriminação ou violência.



Transporte:

gratuidade e assentos preferenciais no transporte público (conforme normas locais).

O que saber sobre transporte gratuito

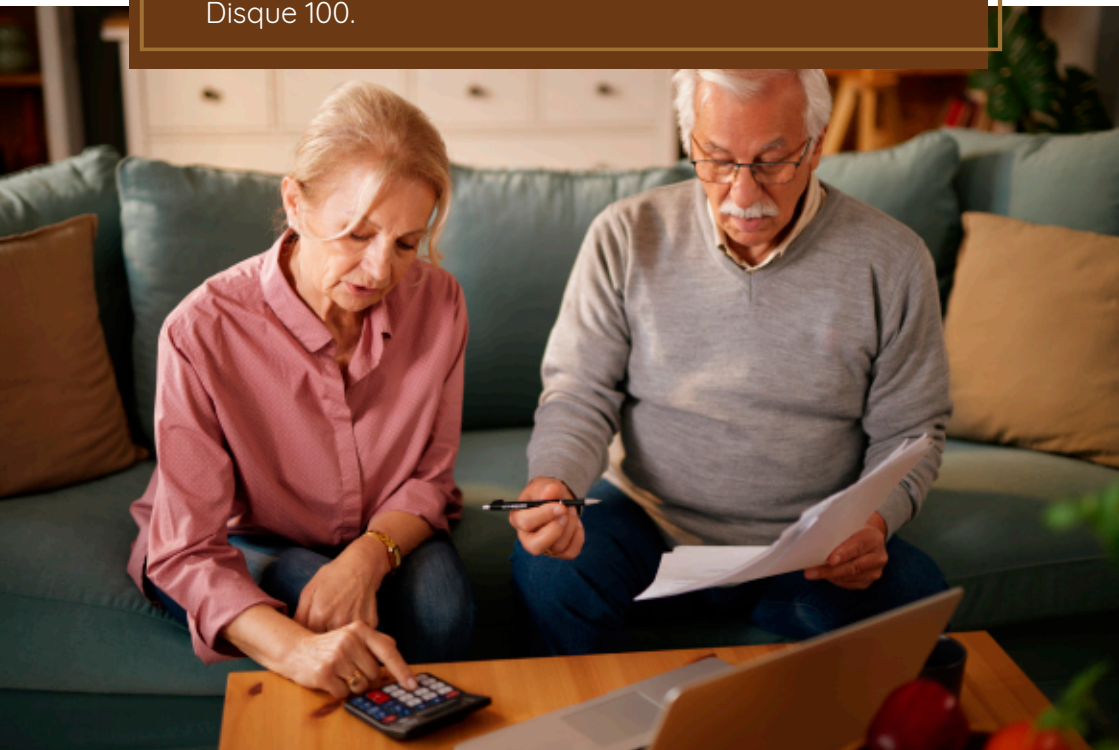
- Pessoas com 65 anos ou mais têm direito à gratuidade no transporte público coletivo urbano.
- Pessoas com 60 anos ou mais têm direito à gratuidade no transporte intermunicipal e interestadual (com duas vagas gratuitas por veículo e desconto mínimo de 50% nas demais passagens).
- Leve sempre um documento oficial com foto para comprovar a idade.
- Procure se informar sobre as regras locais de acesso e reserva nos transportes intermunicipais e interestaduais.
- Respeite e exija respeito ao assento preferencial.

Proteção patrimonial e financeira:

direito de ser protegido contra abusos, empréstimos indevidos, uso irregular do cartão bancário ou exploração econômica.

Como evitar abusos financeiros

- Nunca assine documentos sem ler e compreender seu conteúdo.
- Desconfie de propostas de empréstimos fáceis, principalmente por telefone ou na porta de casa.
- Guarde cartões bancários e senhas em local seguro e não os entregue a terceiros.
- Acompanhe regularmente o extrato bancário e as contas em nome do idoso.
- Se houver suspeita de uso indevido de dinheiro ou de dívidas não reconhecidas, procure ajuda de um familiar de confiança, da Defensoria Pública ou do Ministério Público.
- Em caso de fraude ou violência patrimonial, denuncie: Disque 100.



Cinco Frases para Inspirar Direitos e Deveres no Cuidado

Durante a Oficina, refletimos sobre deveres e direitos de quem cuida e de quem é cuidado, respectivamente.
Essas 5 frases foram transformadas em dicas práticas para orientar a vida cotidiana, ajudando a preservar a dignidade, a autonomia e o bem-estar da pessoa idosa, ao mesmo tempo em que fortalecem quem está na jornada do cuidado.





1. "Promover o cuidado necessário para a boa saúde física, mental e o bem-estar daquele(a) que depende de cuidado."

- Crie uma rotina de cuidados diários (alimentação, higiene, lazer e estimulação cognitiva).
- Observe se o ambiente é confortável (iluminação, temperatura, barulho).
- Ofereça momentos variados de distração: música, TV, jogos, encontros sociais.



2. "Administrar os recursos com responsabilidade, zelo e transparência."

- Guarde notas fiscais e comprovantes de despesas organizados por categorias.
- Utilize os recursos sempre para atender às necessidades reais do idoso.
- A transparência evita conflitos e facilita a prestação de contas.



3. "Incentivar gestos de autonomia e acolher vontades, sempre que possível."

- Respeite preferências pessoais (alimentação, rotina, lazer).
- Valorize memórias, crenças e histórias de vida.
- Reconhecer desejos e escolhas promove dignidade e pertencimento.

4. “Envolver família e pessoas próximas na jornada de cuidado, sempre que possível.”

- Compartilhe responsabilidades de cuidado com familiares.
- Forme uma rede de apoio com vizinhos, amigos e comunidade.
- Isso fortalece vínculos e evita sobrecarga de um único cuidador.

5. “Cuidar também de si, da saúde física e mental.”

- Reserve tempo diário para alimentação, descanso, higiene e lazer.
- Tenha momentos dedicados a atividades que tragam prazer e relaxamento.
- O autocuidado fortalece quem cuida e melhora a qualidade do cuidado prestado.



Onde buscar apoio

Além da família, existem serviços públicos e comunitários preparados para oferecer proteção, orientação e acompanhamento à pessoa idosa. Conhecer esses caminhos é essencial para garantir dignidade e prevenir situações de violência ou abandono.

Disque 100 (Disque Direitos Humanos)

- Para denunciar casos de violência, negligência, abandono ou exploração contra idosos.
- O serviço é gratuito, funciona todos os dias e pode ser acionado de qualquer telefone.
- A denúncia pode ser anônima.

Ministério Público

- Atua em defesa dos direitos da pessoa idosa em situações de risco ou violação.
- Pode investigar denúncias, ajuizar ações e fiscalizar instituições de acolhimento.
- Procure a Promotoria de Justiça mais próxima.

Defensoria Pública

- Orienta idosos e familiares sobre direitos garantidos por lei.
- Presta assistência jurídica gratuita em casos de violência, abandono, abusos financeiros e outros.
- Atende em unidades próprias ou em núcleos especializados de atendimento à pessoa idosa.

CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social)

- Oferece acompanhamento a idosos vítimas de violência, maus-tratos ou violações de direitos.
- Apoia famílias em situação de conflito.
- Faz encaminhamentos para serviços de saúde, justiça e rede comunitária.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social)

- Porta de entrada para programas sociais e benefícios como o BPC.
- Promove atividades de convivência para idosos e famílias.
- Oferece orientação e encaminhamento para outros serviços da rede.

Serviços de saúde (UBS, hospitais, CAPS)

- Garantem prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças mais comuns na velhice.
- CAPS podem oferecer apoio em casos de sofrimento mental.
- A Unidade Básica de Saúde é o primeiro lugar a procurar.

ILPIs (Instituições de Longa Permanência para Idosos)

- Acolhimento deve ser feito com respeito, dignidade e garantia de direitos.
- A decisão de acolhimento deve ser dialogada com o idoso e sua família.
- Qualquer denúncia de maus-tratos em ILPIs deve ser feita ao Ministério Público, Defensoria ou Disque 100.

Mensagem Final

Envelhecer é uma etapa natural e valiosa da vida. Cada pessoa idosa carrega em si uma história única, que merece ser reconhecida, respeitada e honrada.

Esta cartilha nasceu com o propósito de oferecer informação clara, orientação prática e inspiração para que famílias, cuidadores e toda a sociedade possam proteger e valorizar quem já nos deu tanto.

Cuidar do idoso não é apenas cumprir um dever legal: é um gesto de amor e corresponsabilidade. É garantir que cada pessoa possa viver o presente com dignidade e continuar pertencendo ao fluxo da vida com respeito e afeto.

Que possamos aprender a cuidar de nós para cuidar do outro, a preservar a memória e os vínculos, e a construir, juntos, uma sociedade que floresça em todas as idades.

Envelhecer é continuar pertencendo ao fluxo da vida.
Cuidar do idoso é valorizar memórias, vínculos e dignidade.
Que possamos florescer em todas as idades, com respeito e afeto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA. RESOLUÇÃO CNJ Nº 520, DE 18 DE SETEMBRO DE 2023. Dispõe sobre a Política Judiciária sobre Pessoas Idosas e suas interseccionalidades

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO CEARÁ. Direitos, Proteção e Autonomia da Pessoa Idosa sob uma Perspectiva Sistêmica. Fortaleza: TJCE, 2024.

Materiais de apoio consultados para inspiração metodológica:

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DA BAHIA. Cartilha do Idoso. Salvador: DPE-BA, 2019.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO TOCANTINS. Cartilha Saúde da Pessoa Idosa. Palmas: SES-TO, 2018.

Outros materiais utilizados:

BARROS, Daniel. Como lidar com conflitos familiares. Vídeo disponível em: https://youtu.be/IaZ_rgNqsD0. Acesso em: [colocar a data].

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa (SNDPI). Curatela e tomada de decisão apoiada: Vamos falar sobre isso? Brasília, 2020.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS. Promotoria de Justiça Cível, de Família e de Órfãos e Sucessões. Cartilha de orientação aos curadores. 2. ed. Brasília: MPDFT, 2019.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CARVALHO, M. R.; MALAGRIS, L. E. N.; RANGÉ, B. P. (orgs.). Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

DINIZ, L. F. M.; FUENTES, D.; COSENZA, R. R. (orgs.). Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed, 2013.

TJCE
Tribunal de Justiça
do Estado do Ceará

CEJUSC FORTALEZA
Fórum Clóvis Beviláqua, Rua Desembargador
Floriano Benevides Magalhães, 220.
Sala 7, nivel 0 - setor amarelo.

E-mail: **cejuscfcb@tjce.jus.br**
telefone e WhatsApp Business:
3108.2140 / 3108.2141 / 3108.2142

SETOR CIDADANIA
Fórum Clóvis Beviláqua, Rua Desembargador
Floriano Benevides Magalhães, 220.
Sala 14, nivel 0 - setor amarelo.
Telefone e WhatsApp Business: **(85) 3108-2143**
E-mail: **oficinacejusc60mais@tjce.jus.br**