



Valorize a Sabedoria.  
Respeito, dignidade e qualidade  
de vida para as pessoas idosas.

**15 DE JUNHO**

Dia Mundial de Conscientização  
da Violência Contra a Pessoa Idosa



**PREFEITURA  
PORTO  
ALEGRE**

SECRETARIA DE SAÚDE

Violência contra a pessoa idosa é qualquer ato, único ou repetitivo, ou omissão, que ocorra em qualquer relação supostamente de confiança, que cause dano ou incômodo à pessoa idosa (INPEA/ OMS).

### Tipos de violências mais praticadas contra a população idosa:

- Abuso, maus tratos ou violência física são expressões que se referem ao uso da força física para compelir os idosos a fazerem o que não desejam, para feri-los, provocar-lhes dor, incapacidade ou morte.
- Abuso, violência ou maus tratos psicológicos correspondem a agressões verbais ou gestuais com o objetivo de aterrorizar os idosos, humilhá-los, restringir sua liberdade ou isolá-los do convívio social.
- Abuso ou violência sexual são termos que se referem ao ato ou jogo sexual de caráter homo ou hetero-relacional, utilizando pessoas idosas.
- Abandono é uma forma de violência que se manifesta pela ausência ou deserção dos responsáveis governamentais, institucionais ou familiares.
- Negligência refere-se à recusa ou à omissão de cuidados devidos e necessários aos idosos, por parte dos responsáveis familiares ou institucionais. Essa é uma das formas de violência contra os idosos mais presente no país.
- Abuso financeiro e econômico consiste na exploração imprópria ou ilegal dos idosos ou ao uso não consentido por eles de seus recursos financeiros e patrimoniais.
- Autonegligência diz respeito à conduta da pessoa idosa que ameaça sua própria saúde ou segurança, pela recusa de prover cuidados necessários a si mesma.

## Fatores de Risco que favorecem a Violência Contra Pessoa Idosa:

### Associados à vítima:

- Dificuldades físicas e/ou de memória que podem levar à dependência para realizar atividades básicas da vida diária como controlar finanças, cozinhar ou alimentar-se, tomar banho e vestir-se.
- Questões emocionais: problemas nas relações familiares, medo de ser abandonado, culpas, submissão, baixa autoestima, insegurança.
- Isolamento social: rede social precária, poucos amigos, pouco contato com outras instituições sociais.
- Dependência financeira.

### Associados aos agressores:

- Estresse diário e situação ambiental precária.
- Isolamento ou centralização de atividades em um cuidador.
- Problemas econômicos: tanto da vítima quanto do agressor.
- Abuso de álcool e outras drogas.
- Dificuldades relacionais entre agressor e vítima ao longo da vida .
- Transtornos mentais.

## O autocuidado é seu maior aliado contra a violência:

- Alimente-se de forma saudável. Procure fazer uma dieta balanceada, mesmo que pastosa. Na dúvida, procure um profissional de saúde.
- Procure realizar 30 minutos de atividade física todos os dias.
- Evite álcool e cigarro. Lembre-se que abusar dessas substâncias também é um ato de violência contra si mesmo.
- Lembre-se de usar camisinhas nas relações sexuais. Isto previne você de doenças sexualmente transmissíveis, HIV/Aids e hepatites virais.
- Mantenha vínculos de amizades:
  - o Tenha um amigo pelo menos com quem possa falar abertamente.
  - o Cultive velhos amigos.
  - o Aceite novas amizades.
  - o Participe de atividades sociais da sua comunidade.
  - o Frequente eventos culturais e sociais que lhe façam sentir ativo socialmente.
- Realize atividades voluntárias.
- Tenha objetivos de vida: afinal sempre há algo novo a fazer!
- Cuide de suas finanças. Se precisar de ajuda, procure uma pessoa de sua confiança. Não deixe que outras pessoas se apropriem de sua senha bancária.
- Informe-se sobre o que ocorre no mundo, leia jornais e revistas.
- Aceite aprender novas tecnologias e desafios da modernidade.
- Nunca deixe de realizar atividades de lazer. Se sentir que nada mais lhe interessa, preocupe-se, pode estar iniciando um processo de autonegligência.
- Sentido-se agredido, discriminado, oprimido ou negligenciado, busque seus direitos.
- Conheça o Estatuto do Idoso.
- Busque ajuda de amigos, vizinhos ou mesmo de instituições de saúde ou da rede de assistência sempre que perceber algum tipo de violência. Disque: 100

**“Ser ativo na promoção de mudanças é não ficar apenas assistindo as coisas acontecerem!”**