



CARTILHA DE SEGURANÇA PARA PESSOAS IDOSAS



Sumário

Introdução.....	5
1. Informações para a pessoa idosa.....	7
2. Segurança contra acidentes.....	23
3. Informações para quem cuida ou convive com pessoas idosas	24
4. Informações para quem emprega ou trabalha com pessoa idosa	29
Conclusão.....	31



Introdução

A segurança de pessoas idosas, como quaisquer outros cidadãos paranaenses e brasileiros, merece a devida atenção por parte de todos, não apenas de parentes ou autoridades públicas, mas da comunidade em geral e é claro, das próprias pessoas idosas.

Esta é a finalidade desta pequena cartilha. Construir uma cultura de prevenção em que todos participam. O resultado será uma qualidade de vida melhor no aspecto da segurança pública para toda a comunidade.

Medidas básicas de prevenção, que reduzam ou eliminem oportunidades para a ação de delinquentes, aliadas às ações que a Polícia Militar do Paraná, tem implementado para melhorar a segurança do cidadão em geral, podem produzir cada vez mais adequados níveis de segurança pública para as pessoas idosas. Uma segurança efetiva não depende apenas das ações policiais, mas da união e participação de todos.

Esta conscientização e participação da sociedade pode dar respostas para problemas que seriam de mais difíceis soluções, se baseadas apenas nas intervenções do Estado, por seus órgãos de segurança pública de um lado, ou por ações isoladas do cidadão de outro.

É importante destacar que as medidas aqui propostas são de fácil execução e não exigem gastos, pois na sua maioria envolvem apenas mudanças de atitudes.

Assim, propomos nesta cartilha, que pretende ser simples, de fácil leitura e compreensão, ideias para que construamos uma sociedade cada vez mais segura, não apenas para pessoas idosas, objetivo principal deste trabalho, mas para todo cidadão paranaense.

Uma vez mais é importante lembrar que, para uma segurança efetiva, a prevenção é o melhor caminho, pois:

Quem não previne o crime colabora com ele!

1. Informações para a pessoa idosa

a) Normas gerais de segurança:

- A melhor forma de se ter segurança é com medidas preventivas;
- Todas as pessoas que utilizam um ambiente ou neste exercem uma atividade são responsáveis pela segurança local;
- Nunca tenha armas em casa, ainda que resida só. Armas aumentam o fator de risco, não de segurança;



- Procure manter atenção constante sempre que for às ruas;
- Não confie na memória, principalmente no que diz respeito a procedimentos de segurança. Se não tem certeza,

cheque pessoalmente trancamento de portas e janelas, em casa e no carro, veja também a ligação de alarmes;

- Nunca reaja quando for abordado por um delinquente. Entregue-lhe o que pede, para que ele vá embora logo.

b) Em casa:

- Lembre sempre de trancar portas e janelas quando for sair e mantê-las fechadas e trancadas quando estiver em casa, mesmo de dia;



- Se sua casa tem janelas muito perto da porta, evite deixar a chave na fechadura, pelo risco do delinquente

te conseguir alcançá-la, pondo o braço para dentro, e destrancar a porta;

- É importante que a porta que dá para a rua possua visibilidade para identificarmos quem chega;
- Jamais abra a porta sem ter certeza de quem bate;
- Nunca aceite serviços que não pediu, ainda que sejam de graça e quem o oferece seja muito gentil e simpático;
- Guarde seu dinheiro em lugar seguro, isto é de difícil acesso para quem não é de casa;
- Nunca guarde grandes quantias de dinheiro em casa;
- Tome cuidado com empregados eventuais, que podem praticar delitos em sua residência ou obter informações e repassá-las para delinquentes;
- Procure manter contato regular com vizinhos em quem tenha confiança, estabelecendo com eles uma rede de ajuda de proteção recíproca;
- Se mora só com outra pessoa idosa estabeleça com ela uma parceria para a segurança de ambas, pois a reciprocidade de cuidados com a segurança reforça a proteção de todos(as);
- Se possível, tenha uma extensão do telefone no seu quarto ou um celular para os casos de precisar chamar a polícia pelo fone 190, caso sua residência seja invadida;

- Mantenha em local certo telefones de emergência, de parentes ou pessoas a quem possa pedir ajuda, para dispor deles quando precisar;
- Esteja sempre atento(a) ao entrar e sair de sua residência. Muitos delinquentes abordam suas vítimas nesta hora porque estão distraídas;
- Se mora em condomínios, ajude no controle de acesso, evitando trazer pessoas estranhas para seu interior;
- Se o acesso da garagem fica fora das vistas do porteiro preste muita atenção no momento de entrar e sair não permitindo a aproximação de estranhos ou acesso furtivo para o interior do condomínio;
- Ainda que haja uma boa segurança no seu condomínio, nunca confie totalmente nela e sempre verifique quem bate à sua porta antes de abri-la, principalmente quando não houve aviso da portaria de que alguém iria até seu apartamento;
- Deixe à disposição do síndico telefones de contato de pessoas a quem se deva comunicar problemas ou pedir ajuda, para casos em que o Sr.(a) não possa fazê-lo em momentos de necessidade.

c) Nas ruas:

- Ir às ruas é o momento que requer mais atenção, pois nesta hora se está mais vulnerável;
- Lembre que os delinquentes muitas vezes escolhem suas vítimas pelos bens que elas carregam, por isso evite portar jóias ou bens de valor, quando sair só;
- No caso das idosas, evitar usar uma bolsa de maior valor nas ruas. Tenha para estas ocasiões uma mais simples, deixando a “de marca” para ocasiões especiais;
- No caso dos homens, evite colocar a carteira no bolso de trás, o que facilita a ação de batedores de carteira. Os bolsos da frente e os bolsos internos, em paletós ou jaquetas, são os mais seguros;



- Procure sempre andar acompanhado(a), principalmente quando levar bens de valor, como o dia de ir ao banco ou às compras;
- Sempre esteja atento(a) ao que acontece ao seu redor;
- Nunca aceite a ajuda de estranhos que se oferecem para carregar sua bolsa ou outros bens, pode ser um delinquente querendo se apoderar do que é seu;
- Se usar um celular, deixe gravado no primeiro número, com nome AAA Emergência, um telefone de contato para esses casos;
- Deixe gravados no seu celular números de emergência como: 190 (Polícia), 192 (SAMU) e 193 (SIATE), no modo de discar automaticamente para facilitar a sua pronta utilização quando necessário;
- Evite andar carregando muitos objetos, isto cria facilidades para ser vitimizado(a) por delinquentes.

d) Nas compras:

- Sempre deixe sua bolsa à vista, de preferência junto ao corpo;
- Bolsas com alças longas que podem ser colocadas a tiracolo são melhores;
- Bolsas colocadas às costas facilitam a ação dos delinquentes;

- Evite abrir bolsas ou carteiras em locais com aglomeração de pessoas.
- e) No transporte público:
 - Evite abrir sua carteira já no ponto de embarque para pegar o ônibus;



- Fique sempre próximo(a) ao cobrador ou ao motorista, durante a maior parte do trajeto;
- Se enquanto sentado(a) tiver que colocar sacolas no chão, cuide para que alguma delas não seja puxada por baixo do banco.

f) No banco:

- Não entregue seu cartão magnético e nunca peça ajuda de estranhos, principalmente quando se oferecem. Há funcionários treinados para lhe ajudar;



- Quando tiver que buscar dinheiro no banco vá com algum parente ou amigo;
- Ao sacar dinheiro oculte suas ações o máximo possível. Muitos delinquentes observam quem está sacando e seguem a vítima para assaltá-la ou repassam informações para que assaltantes façam emboscadas para as vítimas fora do banco;
- Se o seu cartão magnético ficar preso no caixa automático peça ajuda imediatamente ao funcionário mais próximo e não se afaste daquele caixa até reavê-lo.

g) Golpes mais frequentes contra pessoas idosas:

1) Falso sequestro

Alguém liga chorando desesperadamente, gritando por ajuda e dizendo ser seu filho ou filha, ou dizendo que tem uma pessoa da família como refém exigindo dinheiro (querendo que seja depositado em uma conta bancária).

O que fazer:

- Não atenda a essas exigências, por mais violentas que sejam as ameaças;
- Tente fazer contato com a pessoa que o delinquente diz ter sido seqüestrada, pedindo ajuda à família ou amigos para isso;
- Comunique à polícia imediatamente (190), ainda que o criminoso exija que não o faça.

2) Falsos prestadores de serviços

Uma pessoa se apresenta dizendo ser de uma empresa prestadora de serviços de luz, água, telefone, gás ou outra, e que está fazendo vistorias ou serviços gratuitos, para reduzir a conta ou melhorar a segurança. Muitas vezes usam algum tipo de documento falso como crachá ou identidade funcional. O que fazer:

- Nunca aceite serviços que não pediu, ainda que sejam gratuitos;
- Se tiver interesse em tal serviço procure uma empresa ou profissional abalizado, em quem possa confiar.

3) Bilhete de loteria premiado

Alguém aborda a vítima afirmando ter um bilhete de loteria premiado e que troca este bilhete por qualquer dinheiro que ela tenha consigo. Para evitar isso sugere-se:

- Jamais aceite este tipo de oferta ou outras de pessoas que lhe abordam na rua e oferecem “chances únicas” ou “oportunidades maravilhosas”. Recuse tal oferta de forma educada, mas firme, e siga seu caminho, não dando outras oportunidades de conversa para esta pessoa;

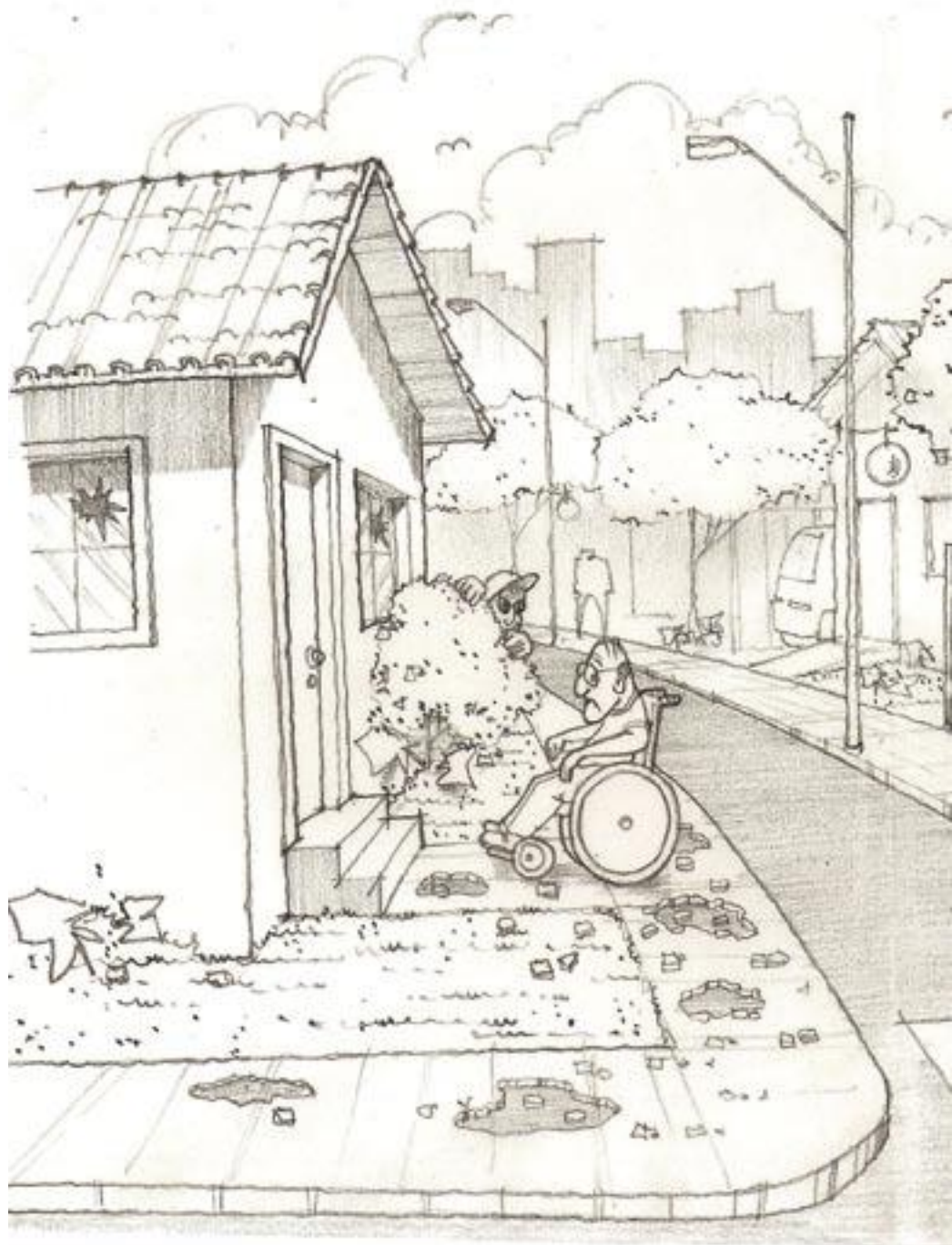


- Outra forma de se evitar este tipo de abordagem é permanecer caminhando firme, sem parar para falar com essas pessoas;
- Se ela insistir, entre numa loja ou banca de revistas e peça ajuda de quem esteja ali. Isto costuma afastar tais presenças indesejáveis.

4) Golpes envolvendo a previdência

Há uma série de golpes aplicados em pessoas idosas com a finalidade de se apropriar de seus direitos, principalmente dinheiro da aposentadoria. Para evitar isso sugere-se:







- Nunca entregue documentos importantes ou cartões de benefícios para pessoas em quem não tenha confiança absoluta.
- Nunca assine documentos sem lê-los;
- Cuide também com propostas de empréstimos, ainda que se tenha muita necessidade do dinheiro. Peça ajuda de alguém de confiança para analisar a proposta, quanto a juros principalmente, antes de aceitá-la;
- Evite emprestar seu nome para transações (previdenciárias, comerciais, financeiras e imobiliárias, principalmente) das quais não tem certeza, pois poderá ser utilizado para aplicar golpes em instituições e pessoas, atos estes que poderão ser imputados ao Sr(a).

5) Golpes utilizando a pessoa idosa

Tem sido uma prática frequente delinquentes usarem a pessoa idosa para a prática de delitos, entre eles o tráfico de drogas. Por isso recomendamos:

- Jamais aceite ofertas de levar bolsas, pacotes, sacolas ou volumes de qualquer natureza sem saber o seu conteúdo, você será responsável pelo que ela contém se for abordado por alguma autoridade pública;

- Igualmente não fique “cuidando” de uma bolsa ou sacola, enquanto alguém “vai ali e já volta”. Também é uma forma muito usada por delinquentes para burlar a ação da polícia, aproveitando-se da imagem de inocência de algumas pessoas idosas.



h) Para as pessoas idosas que trabalham:

- Evite aceitar encargos que envolvam riscos que teria dificuldade de resolver/exercer sozinho(a);

- Se precisar lidar com dinheiro e estiver em contato com público, como o caixa de uma loja por exemplo, é importante que trabalhe em um local onde não fique em isolamento total de outros funcionários, isto pode permitir que seja abordado(a) por um delinquente num assalto sem que ninguém veja.

2. Segurança contra acidentes

- A instalação de corrimãos é muito importante para pessoas idosas;
- Evitar manter tapetes que facilmente escorreguem e propiciem quedas. Prenda-os com fita adesiva nas bordas quando forem essenciais;
- Fazer caminhadas e exercícios físicos, sempre que possível, são essenciais para o fortalecimento da musculatura e diminuição da possibilidade de quedas;
- O uso de bengalas é importante para as pessoas idosas que possuem fraqueza muscular e dificuldade visual;
- Desligue o gás no botijão ou na fonte, verificando sempre antes de sair de casa;
- Use algum tipo de despertador ou cronômetro para não esquecer alimentos no fogo;

3. Informações para quem cuida ou convive com pessoas idosas

Muito da segurança do idoso depende das pessoas que cuidam dele, não apenas quanto a se evitar acidentes ou questões de saúde, mas também na sua segurança contra delitos. Por isso, a título de reforço do que tratamos acima, cabe lembrar:



- É importante destacar que a maioria dos problemas de segurança da pessoa idosa são decorrentes das suas relações familiares e de convivência, seja pelo abandono por parte de quem tinha obrigação de cuidado para com ela, seja por delitos praticados contra essa categoria de pessoas;
- Um número considerável de idosos são vítimas de delitos e acidentes pelo fato de viverem só e de raramente receberem visitas. Visite periodicamente a pessoa idosa ou pelo menos ligue para ela. Isso evita problemas como a depressão decorrente da solidão;
- Tenha paciência com a pessoa idosa. Há um número grande de delitos praticados contra idosos que ocorrem por responsabilidade direta ou indireta de pessoas que cuidam delas ou com elas convivem;
- É fundamental lembrar que um dia todos seremos pessoas idosas e precisaremos em maior ou menor grau de algum tipo de auxílio;
- Procure ensinar aos jovens e às crianças o valor da palavra Respeito, para com todas as pessoas, principalmente às pessoas idosas;

- Se a pessoa idosa sob sua responsabilidade tem problemas de memória ou lucidez reduzida, procure manter uma vigilância mínima frequente, não apenas para a segurança dela, mas também para a sua e de sua família;
- No caso de ser perdida a chave de casa, não arrisque, troque as fechaduras;
- Se a pessoa idosa for sair sozinha, verifique se não está levando bens de valor que seriam desnecessários, para evitar o risco de chamar a atenção de delinqüentes;
- Evite deixar que a pessoa idosa vá só fazer serviços de banco, compras ou outro na qual vá transportar ou manipular dinheiro. Se isso for inevitável procure saber se ela está segura quanto ao uso do caixa automático ou se não seria mais interessante ir numa casa lotérica ou supermercado mais próximo. Aproveite para reforçar as recomendações de cuidado sugeridas;
- Se há dificuldade de uma pessoa acompanhar sempre a pessoa idosa em saídas, nas quais haja algum tipo de risco, procure criar um sistema de revezamento entre parentes e amigos, para que se reduza ao máximo saídas desacompanhadas. Vítimas isoladas são sempre preferidas por delinqüentes;

- Ao pretender que uma pessoa idosa faça algo que exija certo nível de desenvoltura e, principalmente, se há risco à segurança, analise se ela seria a melhor pessoa para fazê-lo e se é possível que outra(s) pessoa(s) o faça(m);
- Apesar dessas recomendações cabe lembrar que dar oportunidades à pessoa idosa de fazer coisas úteis, em que haja segurança, é fundamental para sua qualidade de vida;
- Ações ou atividades suprimidas por questões de segurança, devem ser substituídas por outras que não apresentem tais riscos, para que se procure preservar a possibilidade de participação dessas pessoas na vida familiar, profissional e da comunidade em geral;
- Se você é o familiar ou pessoa responsável pelo cuidado da pessoa idosa e contrata alguém para estar com ela durante momentos de ausência das pessoas que convivem no mesmo ambiente, procure se assegurar de que essa pessoa tenha capacitação adequada e comportamentos compatíveis. Ainda assim, mantenha um sistema de vigilância sobre a conduta dessa pessoa quando ela fica só com a pessoa idosa (inspeções, conversas com a pessoa idosa, atenção

para o surgimento de lesões corporais e para o desaparecimento de dinheiro ou objetos);

- Esteja sempre atento(a) a propostas que a pessoa idosa receba que envolvam questões financeiras e patrimoniais (compras, empréstimos, assinatura de procurações, negociações imobiliárias) ainda que feitas por pessoa conhecida ou mesmo parentes;
- Mantenha meios de comunicação fácil para idosos que moram sozinhos, contando inclusive com extensões de telefone em diversos cômodos da casa;
- Colabore para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa, isto faz bem não apenas para ela e para a convivência familiar, mas para a segurança de todos. Pessoas idosas, como qualquer outro ser humano, quando felizes e saudáveis são mais participativas na vida familiar e comunitária. Eles podem ajudar em muitas atividades do cotidiano, como por exemplo, a cuidar da segurança no que for possível e se tornam menos propensas a participar de atritos interpessoais ou a aderir ao uso de bebidas alcoólicas, por exemplo. Tudo isto são fatores de proteção que contribuem para a segurança em geral.

4. Informações para quem emprega ou trabalha com pessoa idosa

Dar emprego ou trabalhar com uma pessoa idosa não é apenas importante para ela e para a empresa, mas para a sociedade como um todo. Há uma força de trabalho muito grande e muito ensinamento que se pode obter quando se tem uma pessoa nessa condição dentro da empresa. A seguir damos algumas sugestões, para que esta atividade possa ser benéfica também na questão de segurança, principalmente baseando-se no cuidado que deve ter o empregador ou gerente de não expô-las a riscos:

- Pessoas idosas no campo profissional precisam de oportunidade e de respeito e não de caridade. Obviamente que isto não deve ser levado ao extremo, dando-lhes atribuições que as coloquem em risco, por estarem sujeitas a se deparar com situações com as quais não poderiam lidar. É o caso, por exemplo, de ter de transportar bens de valor ou dinheiro para depósitos, compras ou pagamentos;

- Se a pessoa idosa for manipular dinheiro dentro da empresa (no caixa, por exemplo) faça com que haja outros postos de trabalho próximos, para que ela não fique isolada, o que permitiria que um assaltante a abordasse e a roubasse, sem que isto pudesse ser percebido;



- Deve-se evitar que essa pessoa tenha a atribuição de abrir ou fechar o estabelecimento, quando não há mais funcionários presentes para reforçar a segurança nesse momento.

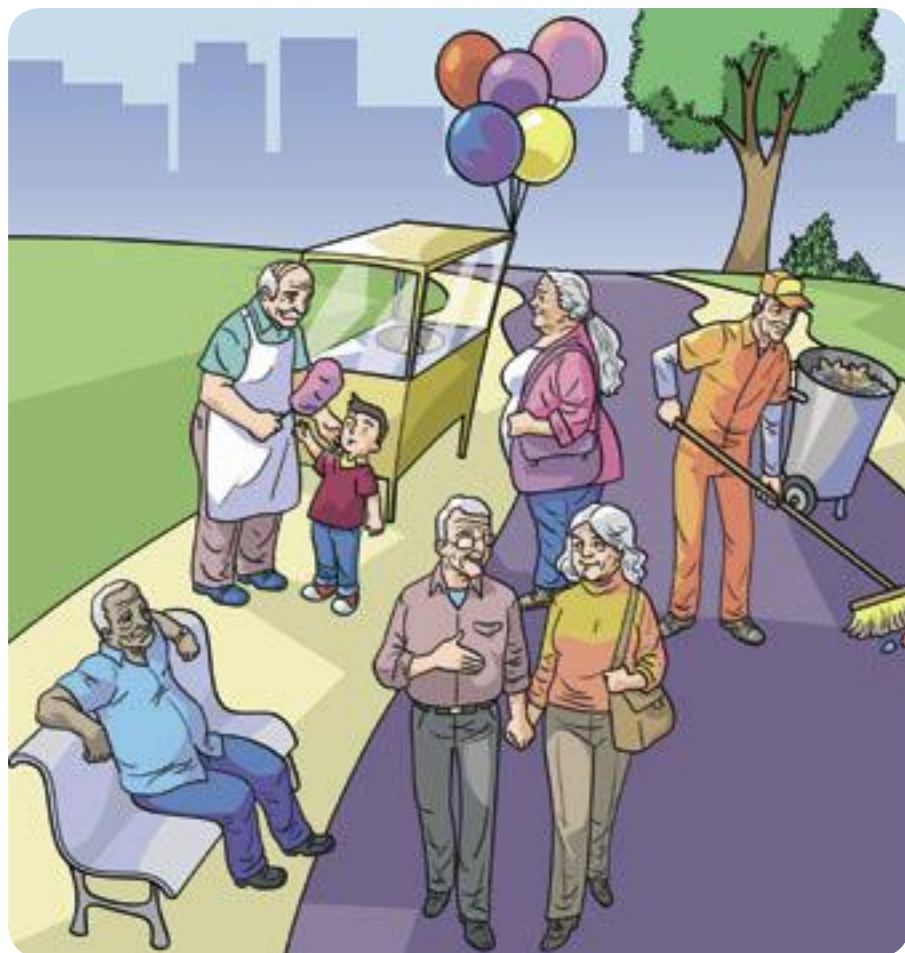
Conclusão

O respeito e a dignidade que a pessoa idosa merece ter são deveres não apenas dos seus familiares ou do Estado, mas de toda a sociedade. É dever de todos colaborar para construir uma cultura de proteção a esta importante categoria de pessoas. Numa sociedade com crescente número de pessoas idosas, crescem também os problemas que as afetam. Isto inclui a preservação do direito à segurança que elas têm, não apenas pela existência de leis que resguardem isto, mas fundamentalmente como um dever moral da sociedade brasileira.

Importante também é lembrarmos que a participação da pessoa idosa na sua própria segurança é fundamental. Uma atitude preventiva por parte dos nossos idosos e idosas melhorará muito a sua qualidade de vida, no que tange à sua segurança pessoal e patrimonial. Por isso, as medidas que aqui apresentamos visam criar uma cultura de segurança que melhore, no que for possível, a segurança de todos(as).

A eficiência do que aqui se propôs, obviamente, dependerá do quanto as pessoas aceitem as sugestões que foram apresentadas e as ponham em prática, sejam pessoas idosas ou aquelas que as têm no seu convívio.

O que propomos nesta cartilha são apenas alguns aspectos que consideramos os mais importantes a serem lembrados para garantirmos a segurança desse fundamental segmento da sociedade, do qual todos faremos parte um dia, que é a categoria dos homens e mulheres que vieram antes de nós a este mundo, a alguns dos quais devemos a nossa própria vida, que são as pessoas idosas do nosso Paraná e do nosso Brasil.





Secretaria de Estado
da Segurança Pública



Conselho Estadual do Idoso
do Rio Grande do Sul

NÚMEROS DE SEGURANÇA

190 POLÍCIA MILITAR

181 DISQUE DENÚNCIA

41 3219-8600 Delegacia da Mulher Polícia Civil/PR

41 3338-1832 Centro de Atendimento à Mulher
em Situação de Violência do Paraná

41 3221-7250 Coordenadoria dos Direitos de
Cidadania/SEJU/PR

41 3222-8436 Conselho Estadual dos Direitos
do Idoso do Paraná

41 3883-2664
0800 410001 Disque Idoso

ISBN 978859106-X



Esta Cartilha foi elaborada pela Academia Policial Militar do Guatupê
BR 277, km 72, São José dos Pinhais/ PR - CEP 83.075-000
Fone: (41) 3299-7900 - email: apmg-p5@pm.pr.gov.br