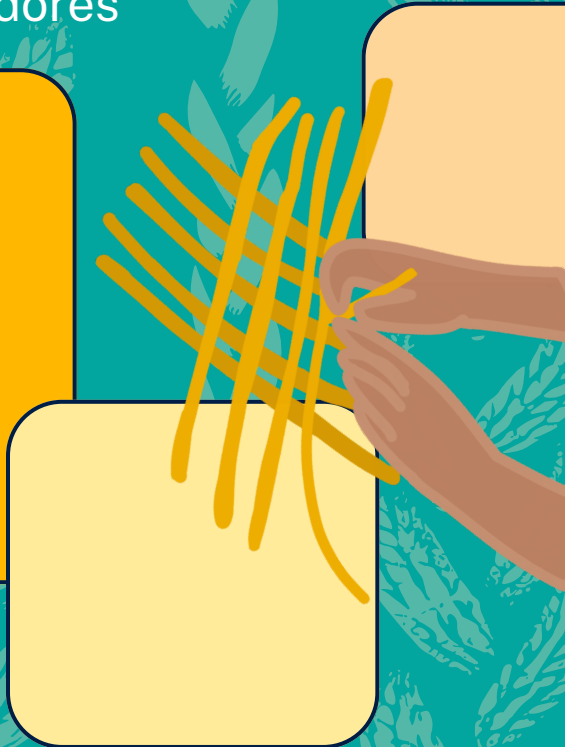




1ª Vara Especializada em
Pessoas Idosas
Serviço Social

TECENDO O CUIDAR

Material Informativo para
pessoas idosas, familiares e
curadores



Edição de 2026

Objetivo

Esta cartilha foi elaborada pela equipe técnica do Serviço Social com o objetivo de orientar e informar familiares, curadores e cuidadores de pessoas idosas atendidas pela 1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (VEPI/TJRJ).

Seu objetivo é fortalecer a rede de proteção da pessoa idosa, promovendo o cuidado com dignidade, o acesso a direitos e a compreensão dos procedimentos jurídicos e sociais que envolvem o envelhecimento.

Com linguagem acessível e conteúdo didático, este material busca ser um apoio no cotidiano de quem cuida, incentivando práticas respeitadas, informadas e comprometidas com o bem-estar da pessoa idosa.

Ficha técnica

Tecendo o cuidar: material informativo da 1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas

Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas – VEPI

Elaboração:

Julia Neto – Estagiária de Serviço Social

Supervisão e Orientação Técnica:

Geila Peçanha Fávero Retto – Assistente Social do TJRJ / VEPI

Apoio Institucional:

Larissa de Azevedo de Moura - Residente em Serviço Social do TJRJ / VEPI

2026

Sumário



01	O que é a VEPI?	07
	1.1 A 1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas	08
	1.2 Serviço Social na VEPI	09
	1.3 Dicas para acessar os processos judiciais	10

02	A pessoa idosa	11
	2.1 Idoso(a) ou Pessoa idosa?	12
	2.2 Envelhecimento populacional	13
	2.3 Os Direitos Fundamentais	13
	2.4 Canais de Denúncia	14
	2.5 Prioridades e Benefícios	15

03	Dicas gerais	16
	3.1 Exercite a mente	17
	3.2 Importância das atividades físicas	18
	3.3 Cuidados com a saúde mental	19
	3.4 Cuidados diários básicos	20



04	Proteção integral	21
	4.1 Nível de Dependência	22
	4.2 Curatela	22
	4.3 Tomada de Decisão Apoiada (TDA)	23
	4.4 Instituições de Longa Permanência	24
	4.5 Convivências e Laços Afetivos	26

05	Memória e cuidados	27
	5.1 Dados e projeções	28
	5.2 Fatores de risco	29
	5.3 Prevenção	29

06	Rede de proteção integral	30
	6.1 CRAS e CREAS	31
	6.2 Projeto Casa de Convivência e Lazer	32
	6.3 Clínicas da Família (CF)	34
	6.4 Centros Municipais de Saúde (CMS)	34
	6.5 Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)	35
	6.6 Defensoria Pública	37
	6.7 Ministério Público	38





01

O que é a VEPI?



1.1 A 1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas

A 1ª Vara Especializada em Pessoas Idosas (VEPI) é um setor do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro - localizado na Av. Erasmo Braga, nº 115, 3º andar, corredor D, sala 336/338 - criado especialmente para cuidar de casos que envolvam pessoas com 60 anos ou mais, conforme estabelece o Estatuto da Pessoa Idosa.

Antes, esses processos eram encaminhados para outras varas, como as de Infância, Juventude e do Idoso ou de Órfãos e Sucessões. Desde sua inauguração em 29 de janeiro de 2025, a VEPI passou a atuar com exclusividade nesses casos e atende todo o município do Rio de Janeiro, segundo a Resolução OE TJ/CGJ nº 46/2024.

1.2 Serviço Social na VEPI

O Serviço Social da VEPI atua para entender, avaliar e acompanhar situações que envolvam a pessoa idosa, sempre por meio de determinação judicial.

As demandas são diversas e chegam a partir de determinação judicial para a realização de estudo social, que é composto por:



1.3 Dicas para acessar os processos judiciais



- Você pode salvar ou imprimir a consulta.
- Tenha sempre em mãos o número do processo.
- Em casos sigilosos, a consulta dependerá de senha

Na página inicial, clique em “Consulta Processual”.

1

Acesse o site pela barra de pesquisa do seu navegador e busque por TJRJ

2

3

Escolha a forma de pesquisa (número do processo ou nome da parte)

4

Caso seja sigiloso, insira a senha de acesso fornecida pelo tribunal ou advogado



02

A pessoa idosa



2.1 Idoso(a) ou pessoa idosa?



Você sabia que, a partir de julho de 2022, por intermédio da sanção do Projeto de Lei nº 3.646 de 2019, a expressão “idoso(a) e idosos(as) caiu em desuso?



Para promover a inclusão dessa população e o combate ao preconceito e à desumanização, agora a expressão mais adequada é “pessoa idosa” e “pessoas idosas”.

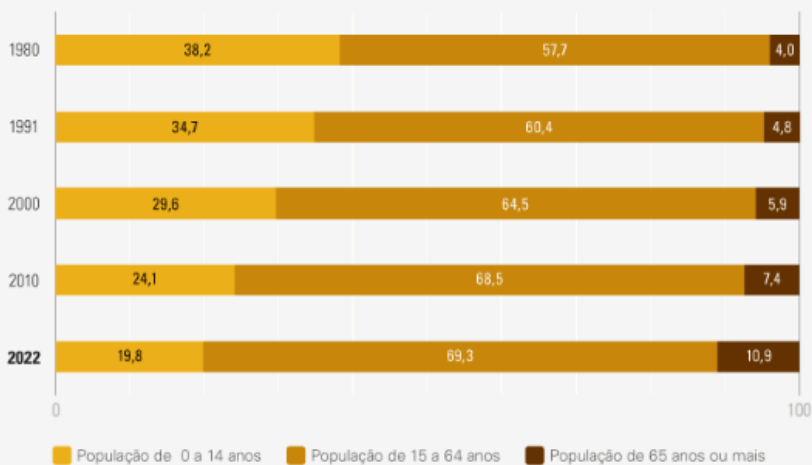
2.2 Envelhecimento Populacional

O número de pessoas idosas está crescendo. Segundo o IBGE (Censo 2022), o Brasil está envelhecendo, o que exige maior atenção e responsabilidade de todos: família, sociedade e poder público.

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. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)



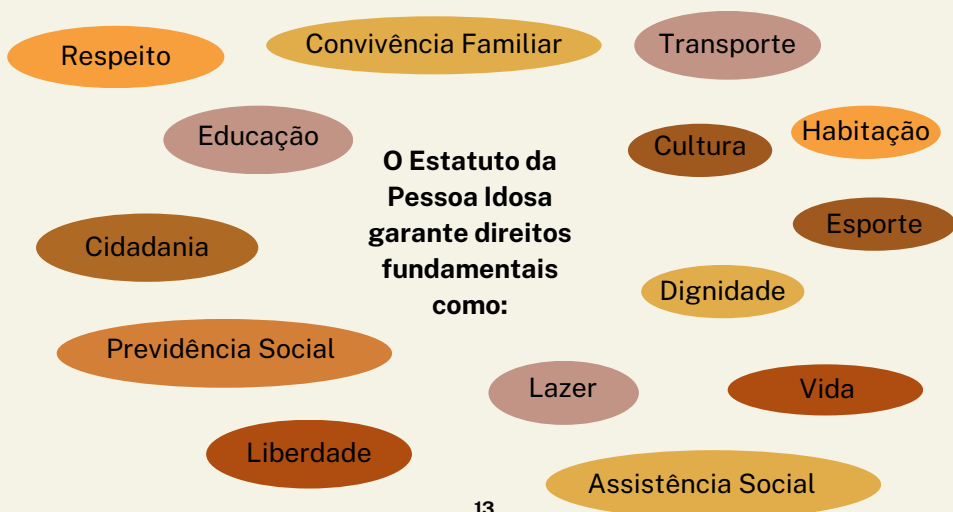
Proporção da população residente - 1980/2022 (%) Brasil, por grupos etários específicos



Fonte: Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo



2.3 Os Direitos Fundamentais



2.4 Canais de Denúncia

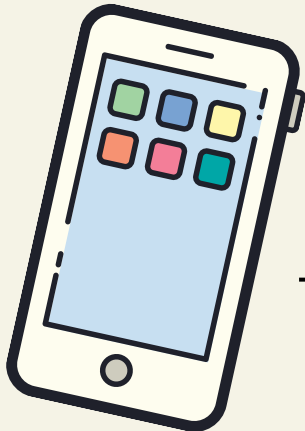
Em casos de violação
de qualquer direito



→ Disque 100

→ (61) 99656-5008
(WhatsApp)

Ouvidoria Nacional de
Direitos Humanos
(ONDH)



→ Disque Idoso 165
(também disponível em App)

→ App Direitos
Humanos Brasil



2.5 Prioridades e Benefícios

A pessoa idosa tem direito a:

- ✓ Atendimento Prioritário em serviços públicos e privados;
- ✓ Meia-entrada em eventos culturais, esportivos e de lazer;
- ✓ Transporte urbano gratuito;
- ✓ Transporte interestadual gratuito (duas vagas por veículo) ou 50% de desconto;
- ✓ 5% das vagas reservadas em estacionamentos públicos e privados;
- ✓ Medicamentos gratuitos pelo SUS e Farmácia Popular;
- ✓ BPC (Benefício de Prestação Continuada) para quem tem 65+ anos e baixa renda;
- ✓ Prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda.



03

Dicas gerais





3.1 Exercite a mente

- 📌 Faça palavras cruzadas ou jogos de raciocínio;
- 📌 Leia jornais e livros de interesse;
- 📌 Procure fazer passeios culturais;
- 📌 Faça trabalhos manuais (desenho, pintura, poesia, cerâmica);
- 📌 Mantenha vínculos sociais: amigos, familiares, vizinhos;
- 📌 Evite o isolamento e cuide da saúde emocional.

Manter o cérebro ativo ajuda a preservar a memória e a autonomia!



3.2 Importância das atividades físicas

- 📌 Caminhada 3 a 5 vezes por semana;
- 📌 Dança, yoga, hidroginástica e pilates são ótimas opções de atividades;
- 📌 Vá a pé aos locais próximos quando possível (banco, farmácia, mercado);
- 📌 Use roupas leves, calçados confortáveis e evite sol forte;
- 📌 Beba água, alimente-se bem e consulte o médico antes de iniciar os exercícios.

**CUIDE TAMBÉM
DO CORPO!**



3.3 Cuidados com a saúde mental

O envelhecimento traz mudanças físicas, emocionais e sociais que podem afetar a saúde mental. Cuidar dessa dimensão é fundamental para a qualidade de vida da pessoa idosa.

- 📌 Procure estimular a socialização;
- 📌 Praticar atividades prazerosas;
- 📌 Manter rotina de sono adequada;
- 📌 Incentivar conversas e a busca por apoio emocional;
- 📌 Promova um ambiente acolhedor, respeitoso e estimulante.



Sinais de alerta: tristeza prolongada, perda de interesse, esquecimentos frequentes, confusão mental e irritabilidade podem indicar necessidade de avaliação profissional

3.4 Cuidados diários básicos



Cuidados	Frequência	Dicas
Alimentação	3 a 6 vezes por dia	Variar alimentos e manter hidratação. Ideal comer a cada 3 horas.
Higiene	Diária	Respeitar a intimidade e preferências.
Medicação	Conforme prescrição	Use caixas organizadoras e alarmes como formas de lembrete.
Atividade física	3 a 5 vezes por semana	Caminhada, alongamento, respeitando as preferências e limitações (caso houver). Consultar o médico.
Estímulo cognitivo	Diariamente	Conversar, ler, ouvir música.
Sono	7 a 9 horas	Tomar chás (como camomila ou erva-cidreira) podem ajudar a relaxar.

04

Proteção Integral



4.1 Nível de dependência

De acordo com a Anvisa, as pessoas idosas são classificadas em graus de dependência. A classificação acontece a partir de uma Avaliação das Atividades Básicas da Vida Diária. São os graus:

I

São independentes, mesmo que usem equipamentos de apoio

II

Precisam de ajuda em até 3 atividades do dia a dia

III

Precisam de assistência total e/ou possuem comprometimento cognitivo



4.2 Curatela

A curatela é uma medida legal que protege a pessoa idosa que não possui condições de responder por si, geralmente por doenças



- ➔ Antes da decisão judicial, é feita uma perícia médica;
- ➔ A curatela pode ser atribuída a familiares ou pessoas que possuam vínculos afetivos e/ou comunitários;
- ➔ Quando não há ninguém, o Judiciário pode designar um curador judicial.

4.3 Tomada de Decisão Apoiada (TDA)

A TDA é um instituto legal, prevista no Código Civil e no Estatuto da Pessoa com Deficiência, que possui o objetivo de apoiar uma pessoa que possua necessidades específicas, ajudando-a a tomar decisões sobre sua própria vida.

Ela consiste no apoio de duas pessoas escolhidas pelo próprio sujeito a ser apoiado.

Os apoiadores irão auxiliar as decisões, respeitando a vontade e preferência da pessoa apoiada.



- A TDA busca preservar a autonomia da pessoa idosa;
- É possível solicitar a TDA através da Defensoria Pública, cumprindo seus critérios;
- O apoiador deverá assumir o papel zelando pelos direitos da pessoa idosa.






4.4 Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas (ILPIs)

O que são?




As ILPIs são locais destinados a oferecer moradia coletiva para pessoas com 60 anos ou mais que não possuam condições de permanecer com a família ou optem por viver em um ambiente institucional.

Quando são indicadas?

-  Ausência de familiares ou cuidadores capazes de garantir os cuidados necessários;
-  Necessidade de cuidados contínuos que a família não consegue oferecer;
-  Opção da própria pessoa idosa por viver em ambiente coletivo

Direitos da pessoa idosa em ILPIs

(Segundo o Estatuto da Pessoa Idosa e a Resolução de Diretoria Colegiada - RDC - nº 283/2005 ANVISA)

-  Ter sua liberdade, dignidade e privacidade respeitadas;
-  Receber cuidados adequados à sua condição de saúde, alimentação e higiene;
-  Manter ativos seus vínculos familiares e afetivos;

- ✿ Participar de atividades recreativas, culturais e de lazer;
- ✿ Ter acompanhamento médico e acesso à rede de saúde sempre que necessário.

Deveres da Instituição

- ✿ Garantir equipe capacitada para atender às necessidades da pessoa idosa;
- ✿ Manter ambiente limpo, seguro e adaptado;
- ✿ Oferecer alimentação balanceada;
- ✿ Respeitar a individualidade e estimular a autonomia da pessoa idosa;
- ✿ Cumprir todas as normas sanitárias e de segurança previstas por lei;



Antes de escolher uma ILPI, é fundamental conhecer o local, conversar com a equipe, verificar a documentação e se certificar de que a instituição é registrada e fiscalizada pelos órgãos competentes.






As ILPIs podem ser:

- ↳ Com fins lucrativos
- ↳ Filantrópicas
- ↳ Públicas



4.5 Convivências e Laços Afetivos

A convivência e os laços afetivos são elementos essenciais para o bem-estar da pessoa idosa. Estar cercado de pessoas queridas, manter o contato com a comunidade e participar de momentos de troca e cuidado ajudam a preservar a saúde física e mental. Mais do que companhia, os vínculos afetivos podem representar segurança, acolhimento e qualidade de vida.

-  Converse com calma e escute com paciência;
-  Evite infantilizar;
-  Estimule a autonomia, mesmo em tarefas simples;
-  Procure saber sobre as histórias e experiências de vida;
-  Incentive momentos de descontração.



05 Memória e cuidados



5.1 Dados e projeções

Atenção! Nem todo esquecimento é demência e, diferente do que muitos pensam, a demência não é uma condição natural do envelhecimento.

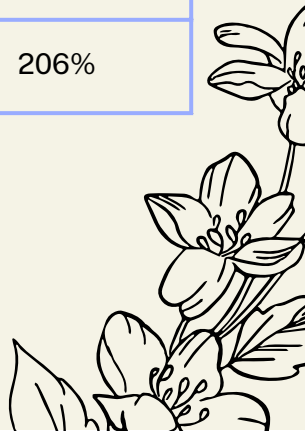
No Brasil, mais de 2 milhões de pessoas vivem com demência e esse número tende a dobrar nas próximas décadas.



De acordo com os dados do Estudo Carga Global de Doenças (GBD), do Relatório Nacional sobre Demência:

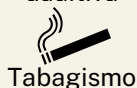
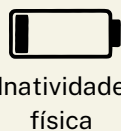
Abrangência	2019*	2050*	Aumento estimado
Global	57,4	152,8	166%
Brasil	1,8	5,7	206%

*Número de pessoas com demência em milhões



5.2 Fatores de risco

No Brasil, 48% dos casos de demência são atribuíveis aos 12 fatores de risco modificáveis:



5.3 Prevenção

Atente-se aos fatores de risco e procure realizar atividades que estimulem a cognição e participação social, com leituras, jogos, atividades artísticas e físicas.

O contato social, a escuta respeitosa e o cuidado afetivo são fundamentais para a qualidade de vida da pessoa com demência. Evite infantilizar, sedar ou isolar a pessoa idosa. Dignidade é essencial, mesmo em fases avançadas.



06

Rede de proteção integral



6.1 Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e Centro de Referência Especializado em Assistência Social (CREAS)

CRAS é a porta de entrada para a rede de assistência social.

Está localizado em áreas estratégicas dos municípios e atende famílias em situação de vulnerabilidade.

Seu trabalho é preventivo, buscando fortalecer os vínculos familiares e comunitários e garantir acesso a direitos.

No CRAS, é possível receber acolhimento, orientações, encaminhamentos e participar de programas sociais.

CREAS atende situações mais complexas e graves, quando já existe violação de direitos.

Ele oferece apoio especializado para indivíduos e famílias em risco, por exemplo: vítimas de violência física, psicológica, sexual, exploração, abandono, negligência ou pessoas em situação de rua.

Serviços
oferecidos
no CREAS

Atendimento psicossocial

Acompanhamento de casos de
violência doméstica

Apoio a vítimas de abuso e
exploração sexual

Reinserção social de pessoas
em situação de rua

Orientação e apoio jurídico

6.2 Projeto Casas de Convivência e Lazer para Pessoas Idosas

Na cidade do Rio de Janeiro, há atualmente oito Casas de Convivência e Lazer voltadas ao atendimento de pessoas idosas (em geral, a partir dos 60 anos). Esses espaços são mantidos pela Prefeitura através da Secretaria Municipal do Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida.

Essas unidades oferecem atividades gratuitas para socialização, lazer, exercícios físicos, oficinas, dança, arteterapia, turismo e muito mais.

Para participar das atividades, basta realizar o cadastro apresentando as seguintes documentações:



Carteira de Identidade (RG)



CPF



Comprovante de Residência



3 fotos 3x4



Caderneta de vacinação e atestado médico
(caso faça atividade física)

E onde estão localizadas?



Nome	Funcionamento	Endereço	Contato
Casa Padre Velloso	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Rua São Clemente, nº 312 – Botafogo	2535-9916
Casa Bibi Franklin Leal	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Rua General Espírito Santo Cardoso, nº 514 – Tijuca	96517-0607
Casa Naná Sette Câmara	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Avenida Niemeyer, nº 776, 11º andar – São Conrado	3111-1107
Casa Maria Haydée	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Rua Padre Leonel França, nº 240 – Gávea	2274-8112/ 97780-9339
Casa Dercy Gonçalves	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Avenida Hermínio Aurélio Sampaio, nº 105 – Santa Cruz	96517-0690
Casa Lolita Rodrigues	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Estrada do Magarça, nº 3.325 – Guaratiba	95111-9641
Casa Carmen Miranda	Segunda a sexta-feira de 8h às 17h	Avenida Nossa Senhora da Penha, nº 42 – Penha	3096-1905
Casa Clara Nunes	Terça a sexta-feira de 7h às 18h	Rua Soares Caldeira, nº 115 – Parque de Madureira	96517-0463

6.3 Clínicas da Família (CF)

As Clínicas da Família são unidades de saúde da rede municipal do Rio de Janeiro que oferecem atendimento gratuito e próximo da comunidade. O foco é o cuidado contínuo da saúde, acompanhando as pessoas em todas as fases da vida, inclusive a pessoa idosa.

Serviços oferecidos:

- Consultas médicas;
- Exames complementares;
- Acompanhamento de doenças crônicas;
- Vacinação;
- Pré-natal;
- Saúde bucal;
- Distribuição de medicamentos;
- Visitas domiciliares realizada pela equipe.

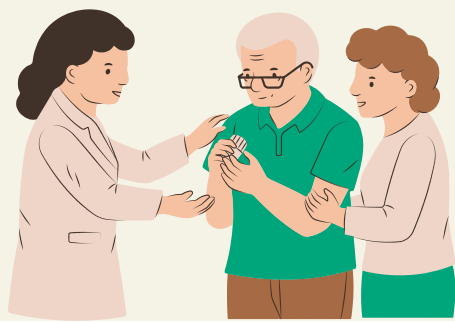


6.4 Centros Municipais de Saúde (CMS)

Os Centros Municipais de Saúde (CMS) também fazem parte da rede pública do município. Eles oferecem serviços de saúde mais amplos, muitas vezes funcionando como referência para casos que precisam de exames, tratamentos ou atendimentos não disponíveis nas Clínicas da Família, de maior complexidade.

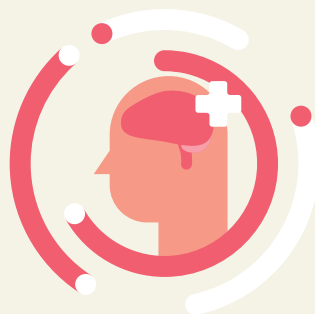
Serviços oferecidos:

- Consultas médicas e de enfermagem;
- Exames laboratoriais e de imagem;
- Programas de acompanhamento da saúde da pessoa idosa;
- Vacinação;
- Pré-natal;
- Curativos;
- Planejamento familiar.



6.5 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são ofertados pelo SUS, voltados para o atendimento em saúde mental, criados com o objetivo de substituir/prevenir internações de longa permanência. Eles possuem diferentes modalidades:



Modalidade	Público/característica	Observações
CAPS I	Atende pessoas de todas as idades.	Municípios acima de 15 mil habitantes.
CAPS II	Atende pessoas de todas as idades.	Municípios acima de 70 mil habitantes.
CAPS III	Funciona 24h e possui acolhimento noturno. Atende pessoas de todas as idades.	Municípios acima de 150 mil habitantes.
CAPS i	Atende crianças e adolescentes com sofrimento psíquico	Municípios acima de 70 mil habitantes.
CAPSad	Atende todas as pessoas relacionadas ao uso prejudicial de álcool e outras drogas.	Municípios acima de 70 mil habitantes.
CAPSad III	Funciona 24h e possui acolhimento noturno. Atende todas as pessoas relacionadas ao uso prejudicial de álcool e outras drogas.	Municípios acima de 150 mil habitantes.

E quais os serviços oferecidos?



- Atendimento e acompanhamento
- Acolhimento de crises
- Apoio psicológico e terapias (individuais e em grupo)
- Atividades terapêuticas, artísticas, culturais e de socialização
- Orientação e apoio social para inclusão em escola, trabalho e vida comunitária
- Construção do Projeto Terapêutico Singular (PTS) junto à pessoa usuária e sua família
- Atendimento em rede, articulado com Unidades Básicas de Saúde (UBS), hospitais gerais, Unidades de Acolhimento (UA), Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) e outros pontos da RAPS.

Fonte de endereços e contatos: <https://saude.prefeitura.rio/caps/>

6.5 Defensoria Pública

A Defensoria Pública é o órgão que oferece acesso à assistência e orientação jurídica de forma gratuita para todas as pessoas que não possuem condições financeiras de pagar tal serviço.

Quando procurar a Defensoria Pública?



- Em situações de violência, abandono ou maus-tratos contra a pessoa idosa;
- Para pedidos de interdição e curatela;
- Para garantir acesso a medicamentos, tratamentos de saúde e vagas em instituições adequadas;
- Para defesa de direitos previdenciários, assistenciais e de moradia;
- Em casos de conflitos familiares ou sucessórios (herança, bens, guarda de documentos, etc.).

A Defensoria Pública conta com o Núcleo Especial de Atendimento à Pessoa Idosa (NEAPI).

Ele fica localizado na Avenida Rio Branco, nº 147, 12º andar, Centro, Rio de Janeiro. Contato: (21) 3812-4142 / (21) 2332-6341



Site: <https://defensoria.rj.def.br/>

6.6 Ministério Público

O Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro é uma instituição autônoma que tem como principal função defender a ordem jurídica e os direitos da população

Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça da Pessoa Idosa (CAO Pessoa Idosa)

Desenvolvido a partir da Resolução nº 1.766/2012, o CAO Pessoa Idosa tem como atribuição auxiliar na efetivação dos direitos da pessoa idosa em situação de risco ou vulnerabilidade social



As Promotorias também ficam responsáveis pela fiscalização das ILPIs e pela aplicação de medidas protetivas previstas no Estatuto da Pessoa Idosa

Site do MPRJ: <https://www.mprj.mp.br/>

Site do CAO Pessoa Idosa: <https://www.mprj.mp.br/conheca-o-mprj/areas-de-atuacao/pessoa-idosa>

VEPIAR

Um poema de
Larissa Moura



Aqui, o tempo pede escuta, pede vez.
Carrega na memória o que a vida não esquece
E ensina que existir também é ter altivez.

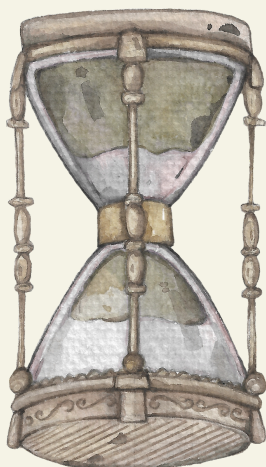
Neste espaço, a justiça aprende a vepiar,
Antes de decidir, escolhe compreender,
Pois decidir, aqui, é saber escutar
A experiência humana de quem viveu e vai viver.

Não são apenas autos, papéis ou corredores,
Mas histórias que insistem em permanecer;
Vidas que envelhecem, atravessam dores,
Lembram, esquecem — e ainda precisam ser.

Viver até os cem? Só Deus sabe.
Mas enquanto o tempo se permite viver,
Há direitos que não podem se perder.

Aqui se afirma, como princípio e direção,
Que a curatela não seja banalizada;
Que toda decisão nasça da proteção
E jamais da pressa disfarçada de jornada.

Vepiar é reconhecer, no gesto e no olhar,
Quem adocece, quem silencia, quem tenta lembrar;
Que as pessoas mentalmente ou cognitivamente debilitadas,
Ou com o Alzheimer que chegou às suas vidas,
Não sejam invisibilizadas,
Nem reduzidas ao que deixaram de expressar,
Nem julgadas por padrões de normalidade que insistem em aprisionar.



E, diante do abandono que tantas vezes se revela,
Ecoa a pergunta que não pode se calar:
Cadê o Estado que, muitas vezes,
acaba por desproteger a população idosa?
Se a ausência também fere,
Este espaço escolhe responsabilizar.

Cuidar de quem envelhece é escolha ética,
É afirmar que a memória também é direito;
É romper com o descaso histórico e cíclico
Que tenta apagar quem sempre foi sujeito.

Este lugar resiste ao que fere e apaga,
À violência escondida na normalidade;
Vepia, no cotidiano, a justiça que ampara
E escolhe proteger a dignidade.

E hoje, neste 1º ano de existência,
A VEPI floresce, ainda recente no chão,
Mas já firme na ética, na escuta e na resistência,
Onde o tempo encontra justiça em cada decisão.





1ª Vara Especializada em
Pessoas Idosas
Serviço Social

Edição de 2026