

GUIA ANTI-IDADISTA



SISTEMA ÚNICO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL



REALIZAÇÃO:



Secretaria Municipal
de Desenvolvimento
Social



APRESENTAÇÃO

POR QUE ESSE GUIA?

O preconceito contra a idade está nas palavras, nos gestos e nas atitudes, mas também pode estar dentro de nós. Este guia convida você a pensar, sentir e agir de um jeito diferente. Porque envelhecer é um direito e o idadismo é a principal barreira para garanti-lo.



As pessoas idosas, infelizmente, não conhecem seus direitos. São leigas mesmo, sabem pouco. E quando tentam cobrar, a própria família pressiona para que fiquem caladas.”

Relato de profissional do SUAS

Esse depoimento revela o que muitos de nós observamos na prática cotidiana: a violação silenciosa da autonomia e da voz das pessoas idosas. Reconhecer essas situações é o primeiro passo para transformarmos nossas próprias posturas, fortalecer o papel protetivo do SUAS e promover uma cultura de respeito, participação e dignidade em todas as fases da vida.



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI?

SUMÁRIO

1. O QUE É IDADISMO?

4

2. QUEBRANDO MITOS

6

3. A DIVERSIDADE NA VELHICE

8

4. CUIDAR COM RESPEITO

10

5. AÇÕES QUE TRANSFORMAM

12

6. VOZES QUE INSPIRAM

14

7. MEU COMPROMISSO

15

O QUE É IDADISMO?

SEÇÃO

1

**DISCRIMINAÇÃO BASEADA NA IDADE.
INVISÍVEL, MAS PREJUDICIAL.**

O idadismo¹ ocorre quando alguém é tratado de forma injusta por causa da sua idade. Pode aparecer em frases (“você é muito velho para isso”), nos gestos (ignorar a opinião de uma pessoa idosa), ou nas políticas que não consideram as necessidades das pessoas que envelhecem.

OS TRÊS TIPOS DE IDADISMO:

1

IDADISMO INTERNALIZADO

Quando a própria pessoa idosa acredita que é “inútil” ou “incapaz”.



2

IDADISMO INTERPESSOAL

Quando alguém trata a pessoa idosa com menos respeito ou a exclui de decisões.



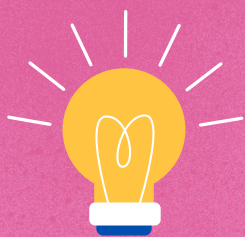
3

IDADISMO INSTITUCIONAL

Quando serviços ou políticas públicas não consideram as necessidades da população idosa.



¹ O idadismo pode acontecer em várias fases da vida: na infância, na adolescência, na vida adulta e na velhice. Para efeitos deste Guia, o idadismo manifesta-se na velhice.



ATIVIDADE PRÁTICA

PAUSE E PENSE:

Já ouviu frases como:

“Você não tem mais idade pra isso”?

COMO SE SENTIU QUANDO OUVIU?

JÁ FALOU ALGO ASSIM COM ALGUÉM?



ASSISTA AO VÍDEO NO
QR CODE E ENTENDA
O QUE É O IDADISMO E
SUAS MANIFESTAÇÕES



QUEBRANDO MITOS

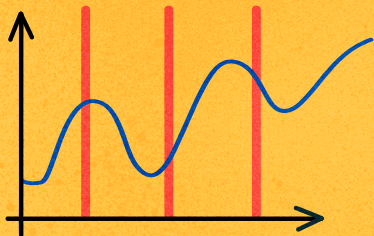
SEÇÃO

2

VEJA O QUE É **MITO**
E O QUE É **REALIDADE**.

MITO:

“Todo velho perde a capacidade funcional”.



...

REALIDADE:

Envelhecer é um processo natural, podendo ou não haver perda da capacidade funcional, o que pode acontecer em qualquer fase da vida. A idade não define capacidade.



MITO:

“Já passou da idade de aprender isso.”



“Muita gente fala que idoso não aprende tecnologia. Mas eu vejo o contrário: quando a gente explica com paciência, eles querem muito aprender. O problema não é capacidade, é acesso.”

Relato de profissional do SUAS

REALIDADE:

O cérebro continua aprendendo durante toda a vida. Nunca é tarde para crescer.



DESAFIO RÁPIDO:

Escolha um mito que você acreditava sobre a velhice. Agora, pense em UMA pessoa na sua vida que prova o contrário. Compartilhe essa história com alguém hoje.

A DIVERSIDADE NA VELHICE

SEÇÃO

3

NÃO EXISTE SÓ UMA FORMA
DE **ENVELHECER.**

TODA PESSOA ENVELHECE DE UM JEITO ÚNICO

Pessoas idosas são negras, brancas, LGBTQIAPN+, com deficiências, chefes de família, do campo, da cidade, de diferentes culturas e classes sociais, dentre outras. Cada história é diferente. Todas merecem respeito.

Os idosos da zona rural têm desafios que a gente da cidade às vezes não imagina: distância, transporte, falta de internet. Isso muda muito a forma de envelhecer.”

Relato de profissional do SUAS





ATIVIDADE PRÁTICA

**MARQUE O QUE
VOCÊ RECONHECE
NA SUA COMUNIDADE:**



Pessoas idosas:

- ☐ Negras
- ☐ LGBTQIAPN+
- ☐ Com deficiência
- ☐ Chefes de família
- ☐ Do Campo
- ☐ Inseridas no mercado de trabalho
- ☐ Estudantes
- ☐ Independentes
- ☐ Imigrantes ou refugiadas
- ☐ Outros



REFLEXÃO:

Quantas histórias cabem dentro da palavra “velhice”? Muitas mais do que imaginamos. E cada uma delas é valiosa.

CUIDAR COM RESPEITO

SEÇÃO

4

CUIDAR COM RESPEITO É TAMBÉM OUVIR.

PARA PROFISSIONAIS DO SUAS E TODOS QUE TRABALHAM COM PESSOAS IDOSAS

Cuidar não é apenas fazer por ela (a pessoa idosa). É reconhecer, escutar e incluir. Toda pessoa idosa tem o direito de participar das decisões que envolvem sua vida. Sua voz importa.

Decisões sendo tomadas sem a participação da própria pessoa idosa, ferem sua autonomia², bem como sua independência³, e inviabiliza seus desejos. Valorizar a escuta significa reconhecer essa realidade e reafirmar que o cuidado, no SUAS, implica garantir que a pessoa idosa seja protagonista de sua própria vida, com suas escolhas respeitadas e consideradas em todos os processos de acompanhamento e apoio.

² Autonomia: capacidade individual de decisão e comando sobre as ações, estabelecendo e seguindo as próprias regras.

³ Independência: capacidade de realizar algo com os próprios meios.

“ Às vezes, a família decide tudo por ela. Quando o idoso tenta falar o que quer, dizem que ele é ‘teimoso’. A vontade dele nem sempre é levada em conta.”

Relato de profissional do SUAS



PRINCÍPIOS DE UMA

ESCUTA

ÉTICA



1

Olhar nos olhos e demonstrar interesse genuíno

2

Deixar a pessoa terminar sua fala sem interrupções

3

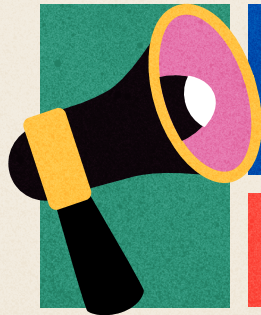
Reconhecer as suas experiências e conhecimentos

4

Respeitar suas escolhas, mesmo que diferentes das suas

5

Manter a confidencialidade e a dignidade



REFLEXÃO PARA PROFISSIONAIS

Como posso garantir que minha escuta seja ética, sensível e livre de preconceito? Quais atitudes no meu trabalho podem reforçar o idadismo, mesmo sem intenção? O que preciso mudar hoje?

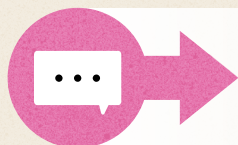
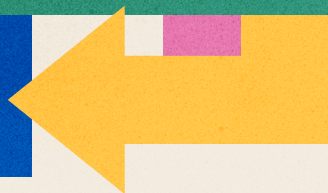
AÇÕES QUE TRANSFORMAM

SEÇÃO

5

PEQUENAS ATITUDES, GRANDE IMPACTO.

Combater o idadismo começa com ações simples e consistentes. Aqui estão alguns caminhos.



Use linguagem respeitosa. Evite diminutivos, tons infantilizantes ou piadas sobre idade. Fale como falaria com qualquer pessoa.



Escute sem interromper. Dê espaço para que as pessoas idosas compartilhem suas histórias, conhecimentos e perspectivas.



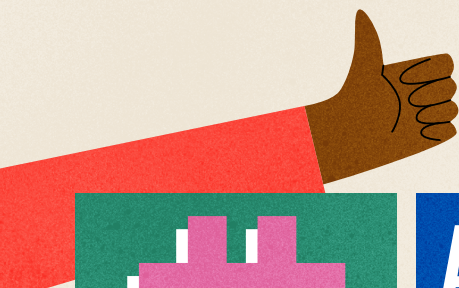
Valorize a experiência. Reconheça que quem viveu muito tem muito a dizer. Pergunte, aprenda, respeite.



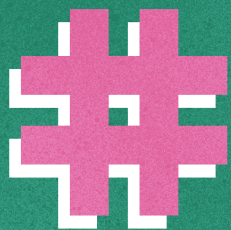
Inclua na decisão. Pessoas idosas têm o direito de participar das decisões que afetam suas vidas. Orientar a família sobre a sua autonomia é essencial, pois a opinião de toda pessoa idosa importa.



Combata piadas e estereótipos. Se alguém faz piadas com idade ou reforça estereótipos, fale algo. Gentilmente, mas firme.



BOAS PRÁTICAS



ANTI-IDADISMO

NO SUAS

A pesar dos desafios, é possível promover uma velhice positiva, marcada por autonomia, participação social e qualidade de vida. Para isso, recomenda-se:

- Criar **ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA INCLUSIVOS**, com atividades culturais, sociais e de lazer que respeitem as especificidades de cada pessoa idosa.
- Garantir a **PARTICIPAÇÃO ATIVA** da pessoa idosa nas decisões sobre sua própria vida e nos processos de mediação.
- Realizar **BUSCA ATIVA** para ampliar o acesso das pessoas idosas aos serviços do SUAS.
- Promover **AÇÕES INTERGERACIONAIS** em serviços de convivência, ILPI e Centros-Dias, fortalecendo vínculos e promovendo o respeito às pessoas idosas.
- Estimular a **INTEGRAÇÃO COMUNITÁRIA**, levando atividades para além dos muros das ILPI e aproximando as pessoas idosas da vida pública.
- Investir em **CAPACITAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO DOS SERVIDORES DO SUAS**, reforçando a importância do respeito e da valorização das pessoas idosas.

Quer aprofundar suas práticas e fortalecer o combate ao idadismo no SUAS?

Escaneie o **QR Code** ao lado e conheça a cartilha **Ressignificação da Velhice no SUAS**. Ela traz orientações práticas, exemplos inspiradores e ferramentas para desmistificar a velhice e promover uma atuação mais inclusiva e transformadora.

**TRANSFORME CONHECIMENTO
EM AÇÃO. FAÇA PARTE
DESSA MUDANÇA!**



VOZES QUE INSPIRAM

SEÇÃO

6

QUEM VIVE MUITO
TEM MUITO A **DIZER.**

ESCUTAR É O PRIMEIRO PASSO PARA MUDAR

Aqui estão histórias reais de pessoas idosas que enfrentaram preconceito e encontraram formas de se valorizar e inspirar outros.

NOME: Maria José **IDADE:** 68 anos

“As pessoas as vezes riam da minha roupa e falavam: Como que essa velha, negra pode vir com uma roupa desse jeito? No outro dia a pessoa chegou com o vestido do mesmo jeitinho, aberto, eu falei na hora: você não riu de mim ontem, como que vem com o vestido do mesmo jeito hoje? Tentaram fazer com que eu não frequentasse mais o lugar, mas os incomodados que se mudem!”



NOME: Lucília Pinheiro de Sousa **IDADE:** 64 anos

“Minhas irmãs acharam que eu estava perdendo o juízo porque estou com 64 anos e ainda queria caçar casamento... Mas, eu ainda estou com minhas faculdades mentais muito bem para decidir o que eu quero e o que eu não quero. Então, casei.”



Acesse os **QR Codes** e veja os depoimentos em vídeo:

MEU COMPROMISSO

SEÇÃO

7

MEU COMPROMISSO COM O RESPEITO.

**O COMBATE AO IDADISMO É COLETIVO.
COMEÇA COM CADA UM DE NÓS.
VOCÊ SE COMPROMETE?**



DOCUMENTO DE COMPROMISSO

DATA: ____/____/____ MEU NOME: _____

LOCAL DE TRABALHO/CIDADE: _____

EU ME COMPROMETO A:

- | | |
|---|---|
| ☐ Reconhecer o idadismo onde ele está; | ☐ Valorizar pessoas idosas todos os dias; |
| ☐ Enfrentá-lo com respeito e empatia; | ☐ Agir em casa, no trabalho e na comunidade. |

[Espaço para assinatura]



REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Portaria MS/GM nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://www.saude.mg.gov.br/atos_normativos/legislacao-sanitaria/estabelecimentos-de-saude/atencao-ao-idoso/Portaria_2528.pdf. Acesso em: 5 out. 2024.

BUTLER, Robert N. *Age-ism: another form of bigotry*. The Gerontologist, v. 9, n. 4, p. 243–246, 1969.

CALASANTI, Toni; SLEVIN, Kathleen. *Age Matters: Realigning Feminist Thinking*. New York: Routledge, 2006.

DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 2015.

DÓREA, Egidio Lima. *Idadismo: um mal universal pouco percebido*. São Paulo: Amazon Kindle Direct Publishing, 2021. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Idadismo-mal-universal-pouco-percebido-ebook/dp/B097F7PBXG>. Acesso em: 5 out. 2024.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Projeções e estimativas da população idosa brasileira*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

MARTINS, Simone; ALENCAR, Daniele Magnavita de; RIBEIRO, Andréia Queiroz; CÔRTE, Beltrina; VACCARO, Stefania Becattini; MANSO, Maria Elisa Gonzalez. *Ressignificação da velhice no SUAS: do enfrentamento do idadeismo ao fortalecimento dos Conselhos e Fundos de Direito da Pessoa Idosa*. Viçosa, MG: UFV, IPPDS, 2024. 40 p.

MORAES, Edgar Nunes de. *Atenção à saúde do idoso: aspectos conceituais*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012. 98 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Global Report on Ageism*. Geneva: World Health Organization, 2021.

VELHICES CIDADÃS (Coletivo). *Pequeno Manual Anti-Idadista*. São Paulo: Supera, 2021. Disponível em: https://me-todosupera.com.br/arquivos/pequenomanualanti-idadista-DIGITAL_supera.pdf. Acesso em: 5 out. 2024.



CRÉDITOS

PRODUÇÃO DE CONTEÚDO E COORDENAÇÃO:

Daniele Magnavita de Alencar - Profiap/UFV. Secretária de Desenvolvimento Social de São Gotardo - MG;

Profa. Dra. Simone Martins – Universidade Federal de Viçosa (UFV);

Profa. Dra. Andréia Queiroz Ribeiro – Universidade Federal de Viçosa (UFV).

CONSULTORIA TÉCNICA ESPECIALIZADA:

Profa. Dra. Maria Fernanda Alonso da Costa (Universidade - UNIFESP);

Profa. Dra. Maria de Lourdes Bernartt - Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPA);

Ms. Silvia Maria Magalhães Costa – Pesquisadora em Envelhecimento Saudável no Gegop/IPPDS/UFV – Brasil;

Profa. Dra. Stefania Becattini Vaccaro – Universidade Federal de Lavras (UFLA);

Profa. Dra. Tainá Rodrigues Gomide Souza Pinto – Universidade Federal de Viçosa (UFV);

Prof. Dra. Wilson José Alves Pedro - Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO:

Letícia Ribeiro Ianhez

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da
Universidade Federal de Viçosa – Campus Viçosa

A368g Alencar, Daniele Magnavita de, 1983-
2026 Guia anti-idadista [recurso eletrônico] : Sistema Único de Assistência Social (SUAS) / Daniele Magnavita de Alencar, Simone Martins, Andréia Queiroz Ribeiro ; diagramação Letícia Ribeiro Ianhez. -- Viçosa, MG : UFV, IPPDS, 2026.
1 cartilha eletrônica (16 p.) : il. color.

Disponível em: <https://www.ippds.ufv.br/>
Bibliografia: p. 16.

1. Idosos – Aspectos sociais. 2. Discriminação por idade.
I. Martins, Simone, 1969-. II. Ribeiro, Andréia Queiroz, 1973-.
III. Ianhez, Letícia Ribeiro, 1997-. IV. Universidade Federal de Viçosa.
Instituto de Políticas Públicas e Desenvolvimento Sustentável.
V. Sistema Único de Assistência Social (Brasil). VI. Título.

CDD 22. ed. 305.26

Bibliotecário responsável: Euzébio Luiz Pinto CRB-6/3317

REALIZAÇÃO:



Secretaria Municipal
de Desenvolvimento
Social

APOIO:

