

# CARTILHA DO GESTOR MUNICIPAL

Adesão ao  
**PROGRAMA VIVER**  
Envelhecimento Ativo e Saudável



# O que é o Programa Viver

- É um processo de otimização de oportunidades para inclusão digital e social assegurando a participação da pessoa idosa para elevar a qualidade de vida, que se expressa nas seguintes ações mas que nelas não se limitam:
- Tecnologia: promover a inclusão digital e contribuição a todas as áreas da vida.
- Educação: dirigida com foco na pessoa idosa para qualificar sua convivência familiar e comunitária.
- Saúde: promover modos de viver mais saudáveis na etapa do envelhecimento com ênfase na prevenção como instrumento de combate aos cuidados paliativos.
- Mobilidade física: favorecer para pessoa idosa a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer .

**PROGRAMA VIVER**

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

# De Gestor para Gestor

PROGRAMA VIVER  
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Prezado(a) Gestor (a), as ações do Programa Viver Envelhecimento Ativo e Saudável, são estratégicas para que os municípios parceiros vislumbrem a possibilidade de diminuir a demanda nos serviços de atendimento ambulatorial e hospitalar da sua região; incluam o maior número de pessoas idosas no mundo digital, social, familiar e comunitário; trabalhem para a redução dos índices de suicídio entre pessoas do público beneficiário e mobilizem a população idosa a refletir sobre “Os desafios de Envelhecer no Século XXI e o papel das Políticas Públicas do Envelhecimento Ativo e Saudável”.

O Programa trabalha com quatro campos de ação:

- Tecnologia,
- Educação,
- Saúde e
- Mobilidade física.

Dentre as metas, o Programa busca alcançar o aumento da confiança e da autoestima para o desenvolvimento das próprias habilidades; a redução da depressão e da solidão; a ampliação do acesso à informação, da comunicação e da interação social entre familiares e amigos, além de possibilitar maior longevidade com qualidade de vida.

Antonio Fernandes Toninho Costa

Secretário Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa

# PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

## PROGRAMA VIVER ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Nas páginas a seguir esclareceremos algumas dúvidas básicas aos gestores

Caso tenha alguma situação não descrita nesta cartilha fale com a Coordenação Geral da Política de Envelhecimento Ativo e Saudável – CGEAS

[pveas@mdh.gov.br](mailto:pveas@mdh.gov.br)

(61) 2027 3722

(61) 2027 3316

(61) 2027 3405

## **1. Quem pode participar do Programa Viver?**

Governo de Estados, apoiando Municípios que possuam Conselhos Municipais da Pessoa Idosa ativos, que disponibilizem espaço adequado para implantação do Programa e que tenham interesse em ser referência no processo de otimização de oportunidades para inclusão digital e social, assegurando a participação da pessoa idosa para elevar a sua qualidade de vida.

## **2: Como faço a Adesão do Programa Viver?**

A adesão é feita através de contato com a Secretaria Nacional da Promoção e Defesa da Pessoa Idosa pelos endereços:

E-mail: [pveas@mdh.gov.br](mailto:pveas@mdh.gov.br)

Telefones: (61) 2027 3722 / 2027 3405 / 2027 3316.



## **3:O Programa Viver é somente para os cursos de Informática?**

Não. O Programa Viver traz a proposta de atuar em 4 vertentes, através da implantação de cursos e palestras. Segue alguns exemplos e sugestões abaixo:

**Inclusão Digital** – promover a inclusão tecnológica a fim de contribuir em todas as áreas da vida por intermédio da utilização dos computadores, promovendo cursos como:

- Acesso de forma segura às redes sociais,
- Utilização de caixas eletrônicos da rede bancária, totens de aeroportos,
- Sistema eletrônico de catraca no transporte público,
- Informática Básica
- Utilização de Smartphone



**Educação** - Dirigida com foco na pessoa idosa para qualificar sua convivência familiar e comunitária, por intermédio de palestras como:

- Educação financeira,
- Segurança na internet,
- Alfabetização,
- Direitos da Pessoa Idosa,
- Violência e maus tratos contra pessoa idosa.



**Saúde Preventiva** – Promover palestras de conscientização e modos de viver mais saudáveis na etapa do envelhecimento, tais como:

- Nutrição e alimentação adequada para pessoa idosa (hipertensos e diabéticos),
- Prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis,
- Conscientização de autocuidado nas questões de solidão, depressão, doenças psicossomáticas e emocionais,
- Conscientização de prevenção contra suicídio,
- Conscientização e prevenção de agravos neurológicos.

**Mobilidade Física** – Favorecer à pessoa idosa a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, tais como:

- Fisioterapias,
- Capoterapia,
- Pilates,
- Defesa pessoal,
- Ginástica nas quadras.



#### **4.A pessoa idosa não alfabetizada pode participar?**

Sim. É importante a participação inclusiva e neste caso sugerimos inserir no Programa de Educação o acesso a Alfabetização.

#### **5.Quem responde pelo Programa Viver no município?**

A Prefeitura, que deverá definir as parcerias, o local de instalação e prover a manutenção dos equipamentos.

#### **6.Existe alguma contrapartida para Município?**

Sim. Ter estrutura física adequada para a instalação do Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável.

#### **7.Como deve ser a estrutura física do local para instalação do Programa Viver?**

Adequada ao modelo de sala de aula, respeitando os padrões de acessibilidade, com ponto de internet, segurança e proteção virtual dos computadores. Sugerimos que o espaço seja adequado para realização de palestras (projeções) nas ações de saúde preventiva, educação e mobilidade física (veja exemplo).

Ainda, é imprescindível estrutura com rede de internet com banda larga para no mínimo oito computadores, tomadas individualizadas, mesas para instalação dos equipamentos e lugar para projeção de imagens.





## **8.O programa Viver esta vinculado ao CRAS ou CAPS?**

Não. Trata-se de um programa de inclusão e não assistencial, porém pode ser realizada parceria com o CRAS ou outro local vinculado à prefeitura que tenha a estrutura adequada conforme a pergunta número 07.

## **9.Posso alterar ou adaptar o Programa Viver em meu Município?**

Sim. Desde que siga as diretrizes das 4 vertentes propostas: inclusão digital, educação, saúde preventiva e mobilidade física. No entanto, o Programa pode ser modificado conforme as características e necessidades de cada município.

## **10. Qual a sugestão de parcerias para instalação do Programa Viver?**

Voluntários, Universidades, Faculdades (estagiários), Clubes de Serviços, Institutos Federais de Ensino, Defensorias Públicas, OAB etc.

## **11.Quem vai lecionar os cursos em meu Município?**

Os voluntários das entidades parceiras, conforme as áreas ofertadas na Unidade do Programa Viver- Envelhecimento Ativo e Saudável no Município.

## **12. Existe parceria do Programa Viver com o Conselho Municipal do Idoso?**

A Parceria é com o Município e o Conselho da Pessoa Idosa é o órgão fiscalizador, podendo atuar de forma participativa no Programa.

### 13. Como é feita a entrega dos computadores e demais equipamentos em meu município?

Após adesão ao programa os equipamentos serão doados pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos – MMFDH. Após a entrega o município deverá realizar a prestação de contas no Sistema de Informações Gerenciais – SIG com a orientação da Coordenação Geral de Informação e acompanhamento de Projetos - CGIAP.

### 14. Como devo fazer a captação (sensibilização) do público alvo?

Recomendamos que antes de divulgar vagas e inscrições:

- Identificar os possíveis parceiros (voluntários) que irão atuar no programa;
- Identificar os cursos que poderão ser oferecidos;
- Elaborar um cronograma das atividades e cursos conforme modelo do quadro abaixo;
- Divulgar em redes sociais, programas de rádios, programas de TV local, os horários disponíveis, período de inscrição, quantidade de vagas e início do curso.

DIA/ ATIVIDADES	Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Matutino</b>	8:00 Informática 8:30 9:00 Informática 9:30 Fisioterapia 10:00 Pilates 10:30 11:00 Alfabetização 11:30	8:00 palestra Nutrição 8:30 9:00 Informática 9:30 Massoterapia 10:00 Pilates 10:30 palestra Saúde Mental 11:00 Xadrez 11:30	8:00 Informática 8:30 9:00 Informática 9:30 Xadrez 10:00 Fisioterapia 10:30 11:00 Alfabetização 11:30	8:00 Informática 8:30 9:00 Informática 9:30 Fisioterapia 10:00 Pilates 10:30 11:00 Alfabetização 11:30	8:00 Informática 8:30 9:00 Informática 9:30 Fisioterapia 10:00 Pilates 10:30 11:00 Alfabetização 11:30
<b>Vespertino</b>	14:00 Informática 14:30 Informática 15:00 Alfabetização 15:30 Saúde/palestra 16:00 Saúde/palestra 16:30	14:00 Canto 14:30 Canto 15:00 palestra Saúde Mental 15:30 Alongamento 16:00 16:30 Hipertensão /palestra	14:00 Informática 14:30 15:00 15:30 16:00 Terapia 16:30 Xadrez	14:00 Informática 14:30 15:00 jogos online 15:30 palestra Alzheimer 16:00 palestra Parkson 16:30 Inclusão Digital	14:00 Informática 14:30 informática 15:00 Alongamento 15:30 canto 16:00 Pense Leve 16:30

## **15-Como será feito o cadastro do Beneficiário do programa?**

Através da Ficha de Cadastro do Beneficiário do Programa que será disponibilizada aos gestores da Unidade do Programa Viver.

## **16. Quando preencher a ficha de cadastro do Beneficiário?**

No ato da inscrição do beneficiário para o curso escolhido por intermédio do link da Ficha de Cadastrado do Beneficiário que será disponibilizado por e-mail à Prefeitura.

## **17. O programa Viver atende idosos com doenças degenerativas ou com dificuldade de locomoção? Como o programa Viver pode contribuir com prevenção de doenças relacionadas ao processo do envelhecimento?**

Sim, tendo em vista que um dos objetivos do Programa é a inclusão social da pessoa idosa.

Nossa proposta é que por intermédio das oficinas, de um ambiente de socialização, palestras e cursos de orientação e prevenção na temática do Envelhecimento Ativo e Saudável, o usuário se sinta motivado e encorajado a desenvolver diversas áreas de sua vida, o que auxiliará na prevenção de algumas patologias físicas e psicológicas.

## **18. Existe alguma classificação de renda para o usuário do Programa Viver?**

Não. As vagas devem estar disponíveis para o público alvo, independente da condição socioeconômica.

## **19. Caso o Município necessite de algum outro tipo de suporte da Secretaria, (ex: visita técnica) como devo proceder?**

O Município deverá entrar em contato com a CGEAS, através do e-mail [pveas@mdh.gov.br](mailto:pveas@mdh.gov.br) ou telefone (61) 2027-3316 e informar as necessidades de suporte ou esclarecimentos de dúvidas.

## **20. O Município receberá alguma capacitação ou treinamento? Quem poderá participar?**

Sim. O Município participará de uma capacitação que poderá ser realizada na sede do Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos ou local a definir. Ainda, no ato da Adesão a Prefeitura deverá indicar qual servidor ficará responsável pela gestão do Programa Viver, sugerimos que o referido servidor participe da Capacitação oferecida pela Secretária Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa.