



Cartilha do Transporte Intermunicipal do idoso



A Ager é quem fiscaliza os seus direitos no transporte coletivo intermunicipal.

Se você tiver qualquer reclamação ou denúncia entre em contato com a gente.

ligue para a Ager

0800 647 6464

Tem direito à gratuidade no transporte intermunicipal somente os idosos, aposentados e pensionistas que ganham até 2 salários mínimos e possuem idade superior a 60 anos. Ou os aposentados por invalidez.



**As empresas de ônibus convencional
devem disponibilizar 2 assentos em
cada horário da linha. E as empresas
de transporte alternativo
(microônibus) devem disponibilizar
1 assento para esses passageiros.**





Para ter direito ao benefício você deve marcar a passagem com antecedência do horário da viagem.

Retire seu bilhete no ponto de venda da própria empresa.

**Para retirar o bilhete, basta levar
a carteira de identidade e um
comprovante de renda, que pode ser:**

- **Carnê do INSS;**
- **Carteira de trabalho;**
- **Contracheque de pagamento;**
- **Extrato de pagamento de benefício ou**
- **Carteira do idoso expedida pela Secretaria Municipal de Ação Social.**

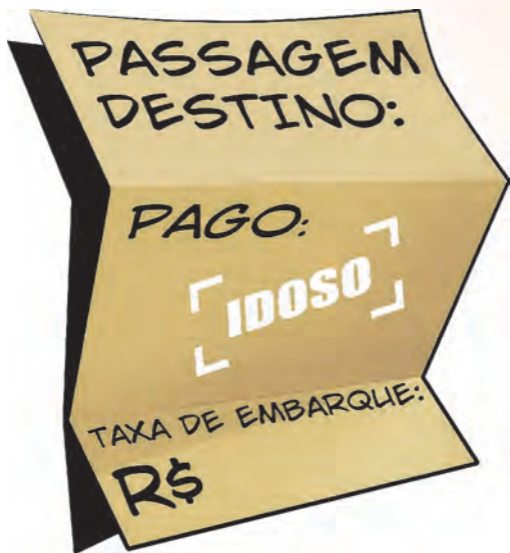


Aposentados por invalidez não precisam comprovar idade para retirar o bilhete, basta apenas apresentar o comprovante de rendimentos de até 2 salários mínimos.



O bilhete de viagem do idoso,
aposentado ou pensionista com idade
superior a 60 anos, ou do aposentado
por invalidez é pessoal
e intransferível, não pode ser
utilizado por outra pessoa.





Os custos de pedágio, taxa de embarque e seguro opcional não estão incluídos no bilhete de passagem do idoso.

Caso haja alguma taxa, a empresa deve informar ao idoso para que ele efetue o pagamento.

Se a vaga já estiver preenchida e a empresa não conseguir emitir o bilhete no dia solicitado, deve comunicar ao idoso por escrito. A empresa comunicará o fato à Ager através de relatório mensal. O idoso pode marcar o bilhete na primeira vaga disponível.

Os assentos não poderão ser vendidos, mesmo que não estejam ocupados por idosos, aposentados e pensionistas.

VIAGENS

04
Terça

Passagem
Data
05 / Quarta



Providências de viagem:

- Quem toma remédio deve levar a quantidade necessária de medicamentos para todos os dias da viagem.
- Na hora de arrumar as malas, evite exageros. Prefira roupas leves e práticas, para lavá-las e reutilizá-las. Não se esqueça de incluir um agasalho na mala.
- Não é bom levar muito dinheiro em espécie. Leve cheques e cartão magnético, para sacar dinheiro à medida que haja necessidade.

- Não confie em pessoas estranhas na cidade de destino — no caso de alguma dúvida, peça ajuda.



Alimentação

- Procure, sempre que possível, consumir frutas e verduras.
- Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.
- Reduza o consumo de sal. Ele é um dos grandes vilões da hipertensão.
- Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.

- Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. A melhor bebida é a água.
- Seja ativo. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe no seu bairro. Não passe muitas horas assistindo TV.

