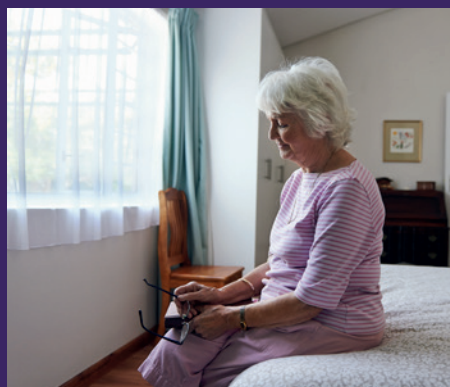




## Quarto sem estresse

Manter os pertences acessíveis e os móveis compatíveis com as características do idoso ajuda a garantir que ele tenha um bom descanso e, se precisar se levantar à noite, que o faça em segurança.

- Deixe um abajur ou um interruptor ao lado da cama
- Utilize uma cama de altura confortável para subir e descer sem dificuldades
- Mantenha armários e gavetas em alturas acessíveis e fáceis de abrir
- Utilize um colchão de densidade adequada para o seu peso e tamanho

## Cuidados para a casa toda

-  Mantenha antiderrapantes nas escadas e rampas
-  Instale corrimões nas escadas
-  Assegure-se de que os ambientes estejam bem iluminados e com interruptores em pontos de fácil acesso
-  Evite encerar o chão ou utilizar outro produto que o deixe escorregadio
-  Certifique-se de que não haja irregularidades no piso
-  Não sobrecarregue as tomadas
-  Mantenha o telefone em um local acessível, para utilizá-lo facilmente em casos de emergência
-  Certifique-se de que as fechaduras abram por dentro e por fora



## Cartilha

# Cuidados para evitar acidentes domésticos com idosos

FONTE: Ministério da Saúde, Secretaria de Saúde do Paraná, Departamento de Medicina Social da Universidade Federal de Pelotas, Corpo de Bombeiros de Santa Catarina e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

**Unimed** 

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed Dra. Elizabeth de Lanús Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

**Unimed** 

# Cuidados para evitar acidentes domésticos com idosos

Nosso lar costuma ser o local em que nos sentimos mais seguros, não é mesmo?

Porém, às vezes basta um piso molhado ou um tapete solto para provocar uma queda que causa ferimentos ou, no mínimo, um grande susto. Esse risco é maior entre as pessoas idosas, que têm a mobilidade limitada e os reflexos reduzidos conforme o avanço da idade, ou que podem sofrer de doenças que as fragilizam fisicamente.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, um terço da população acima dos 65 anos sofre pelo menos uma queda por ano, proporção que aumenta com o envelhecimento. Tais acidentes podem ocasionar lesões leves, contusões, torções ou até fraturas, além de provocar, no idoso, o medo de cair novamente.

Adaptar a casa para essas limitações ou mesmo evitar o uso de objetos que possam representar riscos ajuda a reduzir as chances de acidentes domésticos envolvendo idosos. Confira algumas orientações para prevenir quedas e outros incidentes.



## Sala adequada

A sala de estar costuma conter muitos móveis e objetos de decoração. Um idoso com dificuldade de locomoção ou mesmo uma pessoa distraída pode bater ou tropeçar em um desses itens, se ele estiver bloqueando a passagem. Tapetes irregulares também podem fazer o morador cair, então vale minimizar as chances de que isso aconteça.

- Evite tapetes soltos
- Não deixe móveis fora do lugar habitual
- Garanta a área de passagem livre mesas de centro, plantas ou outros objetos que possam representar obstáculos
- Mantenha fios elétricos e extensões bem afixadas, evitando que fiquem soltos pelo caminho
- Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço



## Banheiro seguro

O banheiro é o local com maior ocorrência de acidentes graves, por causa da umidade que torna o ambiente escorregadio. Se o idoso puder contar com itens que deem mais aderência aos pés e pontos de apoio para se segurar, ele deve se sentir mais confiante.

- Utilize um tapete antiderrapante na área de banho
- Instale barras de apoio nas paredes próximas ao sanitário e ao chuveiro
- Considere utilizar um assento removível para adequar a altura do vaso sanitário
- Opte por um box resistente e de material inquebrável
- A cadeira de banho pode ser utilizada por quem tem equilíbrio mais comprometido



## Cozinha acessível

Ter de subir em uma cadeira para alcançar algo guardado no armário mais alto representa um grande risco, ainda mais para quem possui algum tipo de limitação física. Adaptações no mobiliário ou mesmo na organização ajudam a tornar a cozinha mais segura e prática para idosos.

- Ajuste as bancadas para uma altura de uso confortável
- Evite estocar alimentos ou louças em locais de difícil acesso
- Limpe imediatamente qualquer líquido que tenha sido derrubado no chão
- Mantenha os utensílios mais utilizados no dia a dia guardados em locais mais acessíveis
- Ao cozinhar, evite o uso de panelas pesadas, que podem cair e provocar queimaduras
- Não deixe a cozinha sem se certificar de que as chamas do fogão estão apagadas

## Cuidados individuais

• Evite calçados desamarrados, mal ajustados ou com solado escorregadio

• Faça exames físicos e oftalmológicos regularmente

• Mantenha uma dieta saudável, incluindo cálcio e vitamina D

• Pratique atividade física, com orientação profissional

• Se você se feriu e está sentindo dores preocupantes, procure um médico