

Manual de Segurança para a Casa do Idoso

Desenvolvido pelo Projeto Idoso Conectado
"Vovôs e Vovós Conectados na Internet e na
Qualidade de Vida - 2ª edição"

Adriana Martins Gallo (Coordenadora)
Cristiano Schebeleski Soraes
Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi
Simone Roecker

Estudante Bolsista: Djennyfer Abreu de Souza

Instituto Federal do Paraná - Campus Avançado
Astorga





Mantenha a Casa Segura

Segundo dados do Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, aproximadamente 57% das mortes acidentais com idosos acontecem com pessoas acima de 75 anos, por isso, é tão importante conhecer as formas de se evitar acidentes domésticos, aumentando a qualidade de vida dessas pessoas.



Banheiros

É uma das áreas mais perigosas da casa, por isso é importante:

- Instalar barras de apoio dentro do box e próximo ao vaso sanitário;
- A altura do vaso sanitário deve estar entre 43 a 45 cm, facilitando o sentar e levantar;
- Se puder, utilizar algum apoio fixo dentro do box, para que o idoso tome banho e se seque sentado.

Quartos



@IDOSO.CONECTADO

- Utilizar mesinhas para apoiar objetos importantes como: abajur, óculos, água, e chaves;
- Deixar um telefone, de fácil acesso, se possível, contendo número de emergência;
- A iluminação deve ser adequada para facilitar a ida ao banheiro durante a noite;
- A altura da cama deve ser adequada para poder colocar os dois pés no chão, facilitando sentar ou levantar;
- É importante prestar atenção na densidade do colchão para que seja adequado ao peso e tamanho do idoso.

Cozinha & Sala de Jantar



- Dê preferência por cadeiras e poltronas com braços por oferecerem maior apoio;
- Os assentos devem ter entre 45 a 50 cm e não podem ser muito macios, para facilitar o sentar e levantar;
- Se possível, dê preferência, aos móveis com cantos arredondados, pois eles evitam lesões por atrito;
- Opte por bancadas e pias com alturas adequada (80 a 95 cm);
- Já para os armários, devem estar ao alcance dos braços dos idosos, aproximadamente entre 50cm à 1,50m de altura, isso evitará o uso de bancos e escadas.

Geral



De uma forma geral é importante:

- Utilizar pisos antiderrapantes;
- Deixar os interruptores de fácil acesso;
- Os degraus das escadas devem possuir fita antiderrapante, ser iluminados e bem sinalizados;
- Escadas devem ter corrimão dos dois lados;
- Os móveis devem estar firmes e bem fixos, para caso haja a necessidade do idoso se apoiar neles;
- Evitar as maçanetas arredondadas e dar preferência para aquelas em forma de alavanca;
- As portas devem ter uma largura mínima de 80 cm, para facilitar a passagem de andadores e cadeiras de rodas, se necessário;
- Evite o uso de tapetes ou demais obstáculos, pois podem causar quedas;
- Caso haja necessidade do tapete, utilize algum que seja antiderrapante para evitar quedas;

Geral



De uma forma geral é importante:

- As janelas devem permitir uma boa iluminação e ventilação, sendo de fácil manuseio;
- Evite objetos, brinquedos e obstáculos no meio do caminho;
- Evite mudanças, pois isso ajuda a manter o idoso orientado, organizado e evitar quedas;
- Fios devem estar fixos nas paredes, para que não haja o risco de tropeços.



Cuidado com animais

Ter animais pode trazer benefícios à vida do idoso, porém alguns cuidados devem ser tomados para garantir a segurança de ambos:

- É importante que o idoso sente-se para brincar com o animal;
- Evite deixar brinquedos pelo caminho;
- Evite mobílias e pisos com cores similares à do animal;

Rotina



@IDOSO.CONECTADO

- Deixar um telefone de fácil acesso com números de emergência gravados;
- Faça etiquetas para os medicamentos, distribuindo por horário que deve ser administrado;
- Não deixar medicamentos de uso contínuo junto com aqueles medicamentos de uso esporádico, para evitar a trocar;
- Dê preferência por sola de borracha nos calçados para evitar escorregões;
- Evitar deixar pisos molhados;
- Não andar de meia.



Estes são alguns cuidados essenciais para deixar a casa do idoso mais segura.

Atualmente, muitos profissionais trabalham para ajudar nesse trabalho. Em caso de dúvida entre em contato conosco que podemos lhe indicar.

Projeto [@idoso.conectado](#)

Mantenha a Casa Segura

Referências:

- <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2920-casa-segura-para-o-idoso>
- <https://www.minhavidacom.br/saude/galerias/18511-nove-dicas-garantem-uma-casa-segura-para-idosos>
- <https://www.meuportoseguro.com.br/residencia-mais-segura/residencia/6-dicas-para-deixar-a-casa-mais-segura-para-os-idosos/>
- <https://blog.supersaudavelshopping.com.br/casa-segura-para-idosos/>
- <https://www.h9j.com.br/institucional/noticias/paginas/casa-segura-idoso-saudavel.aspx>
- Oliveira, Teresa ; Baixinho, Cristina ; Henriques, Maria. Adicionar ao Meu Espaço
- Multidimensional risk of falls in elderly. Revista Brasileira em Promocao da Saude, Apr-Jun 2018, Vol.31(2).
- Lima, Livia Danyelle Viana; Coelho, Constância Karyne Da Silva; Silva Janaina de Moraes. Acessibilidade Domiciliar de idosos e a Fisioterapia Preventiva. Revista UniVap, 01 February 2017, Vol.22(40).