

Unimed 
Porto Alegre



VIVER BEM

Casa Segura



O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo que pode ser observado por meio de algumas mudanças fisiológicas, cognitivas e comportamentais. Por isso, separamos algumas dicas para auxiliar as pessoas com mais de 60 anos a evitarem um problema comum nessa fase da vida: os acidentes domésticos. Este e-book contém informações fundamentais para você, seus familiares, cuidadores e profissionais da saúde.

ESCADAS E GARAGEM:



Use calçados com sola antiderrapante

- Utilize sempre o corrimão para subir e descer;
- Se possível, sinalize as bordas dos degraus para facilitar a visualização e não esqueça das fitas antiderrapantes;
- É fundamental instalar bons pontos de luz, de acesso fácil ou automáticos, que permitam uma visibilidade total da escada, tanto na subida quanto na descida;
- Mantenha a passagem livre de objetos;
- Tome cuidado com roupas compridas ou largas que podem ocasionar quedas;
- Redobre o cuidado em dias de chuva. Os locais molhados ficam escorregadios, aumentando o risco de queda.

SALA



- Tapetes devem ser retirados ou fixados com fitas antiderrapantes;
- Os pisos não devem ser encerados;
- Evite objetos soltos e espalhados pelo chão para não tropeçar;
- Os fios elétricos devem estar fixados nas paredes. Evite ligar aparelhos eletrônicos com fios que atravessem áreas de circulação;
- As cadeiras, poltronas e sofás devem ter assentos com cerca de 50cm de altura, para que a pessoa idosa consiga sentar e levantar com maior facilidade;
- Se necessário, reorganize os móveis para que não fiquem nas áreas de maior circulação para evitar batidas em quinas, tropeços e quedas.

QUARTO



**Nunca se levante
no escuro!**

- Evite tapetes em volta da cama;
- Vista-se sentado para garantir o equilíbrio;
- Insira adesivos fluorescentes nas passagens e em pontos estratégicos do quarto;
- Mantenha o dispositivo para acender a luz, abajur ou lanterna próximo da cama;
- Evite trancar a porta;
- Organize as roupas mais utilizadas em locais de fácil acesso no guarda-roupa;
- Observe a altura da cama. Sentado(a) em sua beirada deve ser possível colocar os pés no chão;

- Ao acordar, sente-se na cama e levante-se devagar. Essa é a melhor forma de evitar tonturas devido à mudança postural rápida;
- Mantenha os números de emergência ao lado do telefone (ambulância, familiares, hospitais, pronto socorro);
- Caso não possua telefone sem fio, leve o celular com você para o quarto.

COZINHA



- Os armários devem ser fixados na parede e de fácil alcance, evitando o uso de bancos ou escadas para alcançar os objetos;
- Organize os objetos pesados e que mais utiliza em local de fácil acesso, de preferência, que não precise se agachar ou se erguer para pegar;

- A pia e/ou bancada deve estar em uma altura confortável;
- Utilize uma fita/tapete antiderrapante em frente à pia para evitar escorregões em respingos de água, óleo, etc.
- Se necessário, faça as tarefas na cozinha sentado(a);
- Revise a validade da mangueira do fogão e, caso necessário, solicite auxílio para realizar a troca;
- Certifique-se do funcionamento das chamas do fogão para evitar vazamentos de gás;
- Para reduzir o risco de intoxicação por vazamento de gás, deixe uma fresta de janela aberta;
- Controle o tempo de cozimento dos alimentos utilizando um despertador. Esse hábito evita o risco de esquecer as panelas com o fogão aceso;
- Não deixe frascos de álcool próximos ao fogão. Na cozinha, a higienização das mãos deve ser realizada sempre com água, nunca com álcool.

BANHEIRO



**Não tranque a porta!
Avise que está ocupado.**

- Os tapetes do banheiro devem ter ventosas aderentes e resistentes para mantê-los fixos no chão. Tenha um dentro do box e outro fora;
- Se necessário, use uma cadeira/banco próprio para banho dentro do box;
- Barras de apoio dentro e fora do box darão maior segurança no banho;
- Coloque os cabides para toalhas próximos à pia e ao chuveiro para reduzir as chances de quedas por conta do chão molhado;
- Opte por um vaso sanitário mais elevado (0,50cm) e por alças de apoio nas laterais para facilitar a utilização;
- Teste a temperatura da água antes de entrar no banho;
- Evite armazenar os medicamentos no banheiro. Mantenha-os em ambientes secos e arejados.

Recomendações importantes:

- Pratique atividades físicas;
- Não se exercite em jejum;
- Evite exercitar-se no calor ou frio intenso;
- Beba líquidos antes, durante e depois da atividade física;
- Prefira alimentos in natura, evite ultraprocessados e garanta o consumo de fibras e cálcio no seu cardápio diário;
- Cuide da sua saúde mental e emocional;
- Exercite sua mente;
- Pratique a higiene do sono;
- Se necessário, utilize dispositivos auxiliares de marcha (bengala, muleta ou andador);
- Cultive seus vínculos sociais;
- Mantenha os medicamentos em suas embalagens;
- Faça acompanhamento regular com o médico;
- Respeite os seus limites.

Pequenos cuidados tornam a sua casa mais segura, confira o checklist:

- Instale barras de segurança no banheiro
- Retire os tapetes
- Evite móveis em locais de circulação
- Substitua os chinelos que estão deformados ou frouxos
- Tenha a lista de contatos de emergência em mãos
- Mantenha algum tipo de iluminação durante as noites
- Não utilize produtos inflamáveis na cozinha

Acesse nosso site para descobrir os benefícios do Viver Bem e manter a sua saúde em equilíbrio:

www.unimedpoa.com.br/viverbem



**Conteúdo desenvolvido e validado pela Equipe
Multidisciplinar do Viver Bem.**

ANS - nº 352501