

TELEFONES ÚTEIS

1
CENTRO CULTURAL ARTE EM
CONSTRUÇÃO
(011) 2285-7758

2
FÁBRICA DE CULTURA DA
CIDADE TIRADENTES
(011) 2518-4428

3
CLUBE DA CIDADE
TIRADENTES
(011) 2282-0204

4
CÉU ÁGUA AZUL
(011) 2016-4476

DELEGACIA DA
MULHER
180

POLÍCIA
190

SAMU
(AMBULÂNCIAS)
192

CORPO DE
BOMBEIROS
193

1. Oferece cursos de horticultura sem uso de agrotóxicos para pequenos espaços como quintal de casa, dentro do prédio ou em apartamento.
 2. Oferece cursos regulares de Dança (Danças brasileiras e danças de salão), Música (Violão e Coral), Bordados e adereços. Dispõe ainda de uma biblioteca equipada com computadores e acesso à internet.
 3. Oferece aulas de ginástica.
 4. Oferece aulas de alongamento, hidroginástica, caminhada e diversas atividades para o público da 3ª idade.
- Em todos os locais, as atividades são gratuitas.

Elaborado pelos alunos:

Allana de Jesus, Andréia Bueno, Aparecida Santana, Cesar Geraldo, Cintia de Jesus, Cintia Souza, Cristiane de Souza, Erica Cabral, Everton dos Santos, Jessica de Oliveira, Kelly Oliveira, Luciana de Carvalho, Marcia Ferreira, Maria de Souza, Maria Torres, Marlúcia de Souza, Rosaria Barbosa, Rute Rocha, Sandra Mendes, Solange Marques, Sueli Ferreira, Tânia Mol, Tatiana Oliveira, Thainá da Silva, Thairys Alves.

Coordenação: Prof.ª MARLI PRADO

Fontes: www.higienepessoal.info www.intos.saude.gov.br www.sautil.com.br www.cetsp.com.br www.sic.gov.br www.tena.pt www.saude.sp.gov.br bvms.saude.gov.br www.cultura.sp.gov.br www.prefeitura.sp.gov.br www.abcdasaude.com.br www.einstein.br Manual de Prevenção de Quedas Para a Pessoa Idosa IAMSPE (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual)



DICAS ÚTEIS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

CARTILHA EDUCATIVA ELABORADA PARA ATIVIDADES DE AÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE FARMÁCIA MÓDULO I - TARDE



ESCOLA TÉCNICA DE SAÚDE PÚBLICA PROFESSOR MAKIGUTI

POR QUE O IDOSO CAI?

A maioria das quedas em idosos ocorre dentro da própria casa, resultando em fraturas que muitas vezes exige cirurgia.

Dentre as limitações fisiológicas que mais afetam a locomoção da pessoa idosa estão:

Perda da visão:

- Menor nitidez para identificar objetos e pessoas;
- Menor tolerância à luminosidade.

Perda da audição:

- Acúmulo de cera nos ouvidos;
- Perda natural devido ao envelhecimento.

Perda de equilíbrio:

- Dificuldades de locomoção;
- Tonturas e vertigens;
- Doenças que afetam o equilíbrio
- Efeitos colaterais de alguns medicamentos.

Limitação Motora:

- Artrite e artrose;
- Osteoporose;
- Sequelas resultantes de fraturas.

Portanto, o calçado ideal é aquele que dê estabilidade e seja antiderrapante. Outra sugestão é preferir calçados com velcro em vez de cordões para facilitar a colocação. No caso de eventuais alterações como deformidades na parte superior do pé e/ou inchaços ao longo do dia também acomodam melhor os pés.

QUAL É O CALÇADO IDEAL?

- ✓ Não use chinelos, pois, os pés ficam muito instáveis aumentando a chance de cair.
- ✓ Não use sapatos maiores que o seu número, pois podem facilitar quedas.
- ✓ Não use salto acima de 2.5 cm (mulheres).
- ✓ Não use saltos finos.
- ✓ Sapatos muito macios não dão firmeza para andar.

CUIDADOS GERAIS

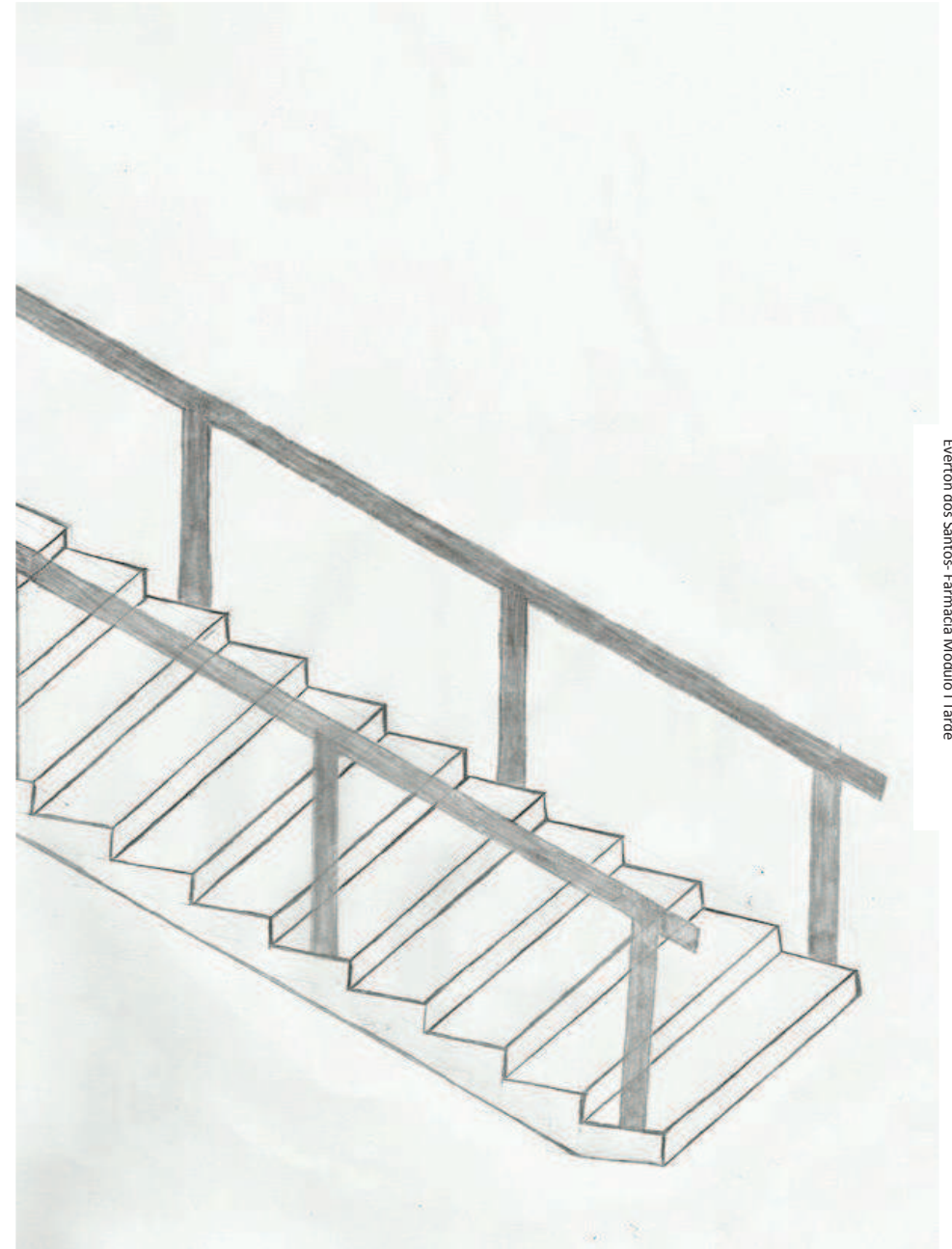
- ✓ Nunca abra a porta para pessoas estranhas e deixe uma cópia da chave com um familiar ou uma pessoa de confiança.
- ✓ Evite guardar dinheiro em casa
- ✓ Mantenha contato com vizinhos que você possa pedir ajuda.
- ✓ Observe ao redor movimentos ou circunstâncias estranhas antes de sair ou entrar em casa. Na dúvida não entre e nem saia. Peça ajuda!
- ✓ Não use joias ou objetos de valor ao sair de casa.
- ✓ Nunca coloque a carteira no bolso de traz da calça.
- ✓ Carregue apenas o necessário.
- ✓ Não aceite ajuda de estranhos para carregar pertences ou fazer operações bancárias.
- ✓ Fique atento a falsos sequestros, bilhetes de loterias premiados ou ligações pedindo dados pessoais como senha de banco.
- ✓ Golpes envolvendo aposentadorias como empréstimos ou prêmios.
- ✓ Grave no celular e anote na agenda telefones importantes como 190, 192, 193 e telefones de parentes mais próximos.

O que fazer?

Procurar orientação médica para diagnóstico e tratamento e outros cuidados se necessário.

VOCÊ SABIA?

A pele envelhecida tem cicatrização mais lenta, maior fragilidade à pressão e ao atrito, maior sensibilidade à umidade ficando assim mais expostas às irritações, pruridos (coceiras) e/ou infecções.



ESCADAS

- ✓ Os corrimãos devem cobrir toda a extensão da escada ou rampa.
- ✓ Piso antiderrapante diminui o risco de quedas.
- ✓ Descer sempre de lado, mantendo as mãos firmes no corrimão.

CUIDADOS DIÁRIOS

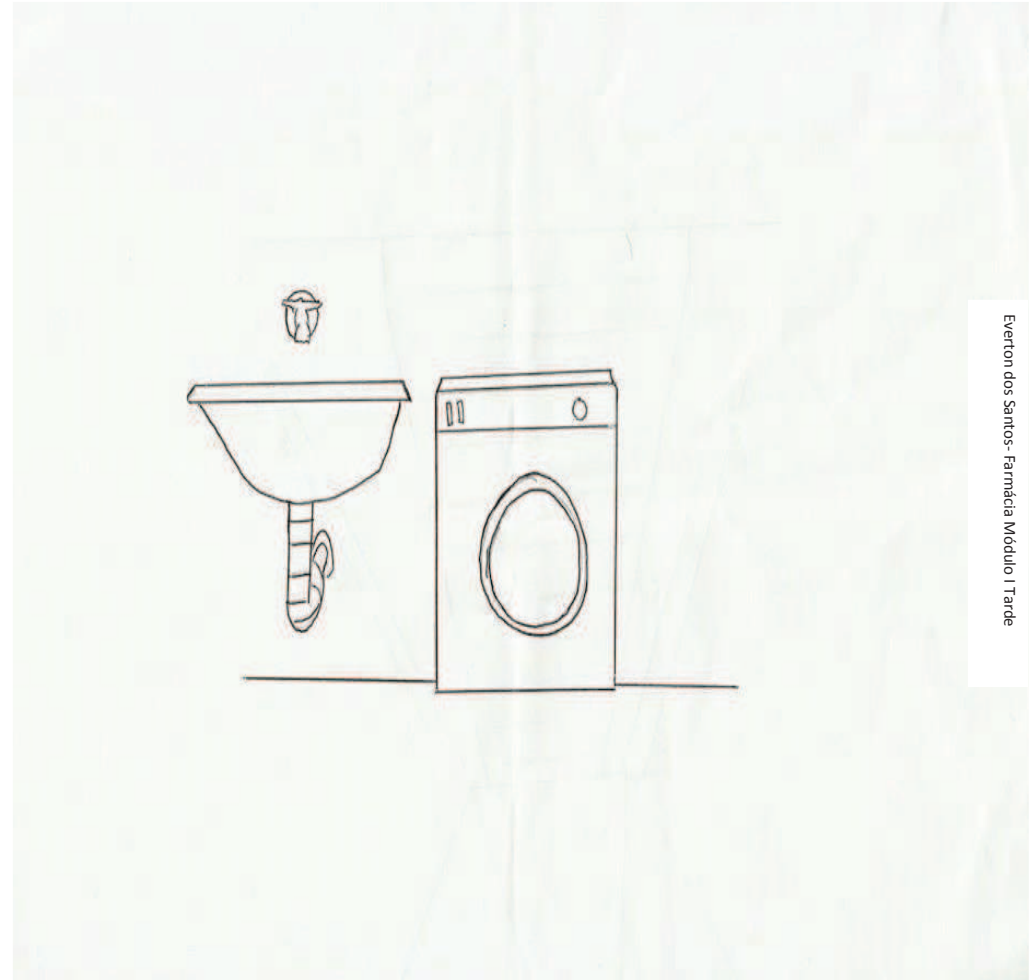
Cuidados pessoais diários são necessários para manter a saúde e o bem estar. Entre eles estão:

- Banhos diários;
- Escovação dos dentes após as refeições, ao acordar e dormir;
- Manutenção das unhas limpas e aparadas;
- Lavagem das mãos antes das refeições e após usar o sanitário.

CUIDADOS EM CASA

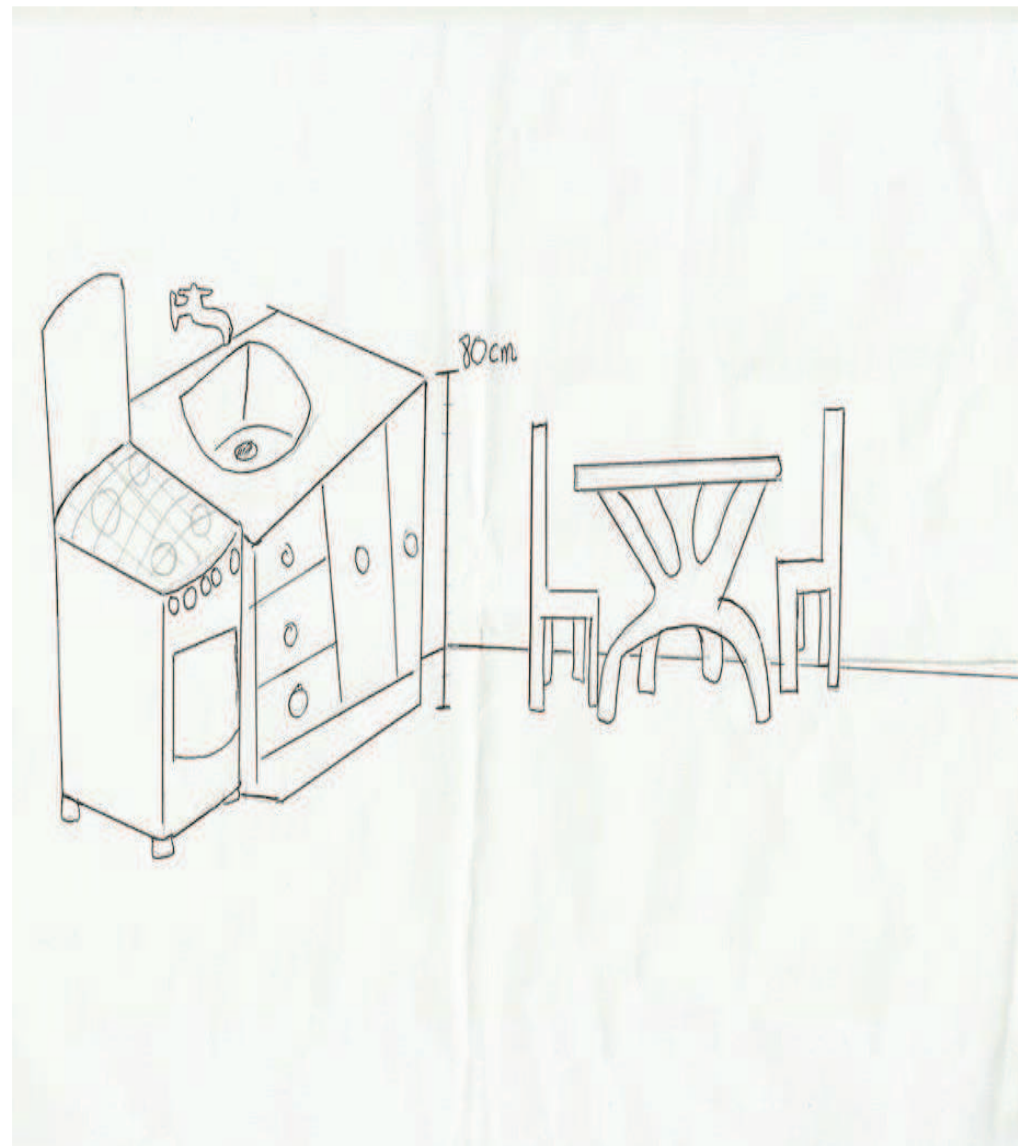
COZINHA

- As torneiras com alavanca facilitam seu manuseio.
- Fogão e bancada da pia com altura em torno de 80 cm facilitam as atividades de culinária.
- Os utensílios mais usados devem estar em armários de fácil acesso. Prefira pratos e copos de plástico ou metal.
- Panelas com alças laterais e longas ajudam a dividir o peso, evitando queimaduras. Cuidado ao manusear panelas ou outros utensílios quentes.
- Evite subir em bancos ou escadas para pegar coisas fora do seu alcance.
- Verifique sempre se desligou os bicos de gás depois de cozinhar.



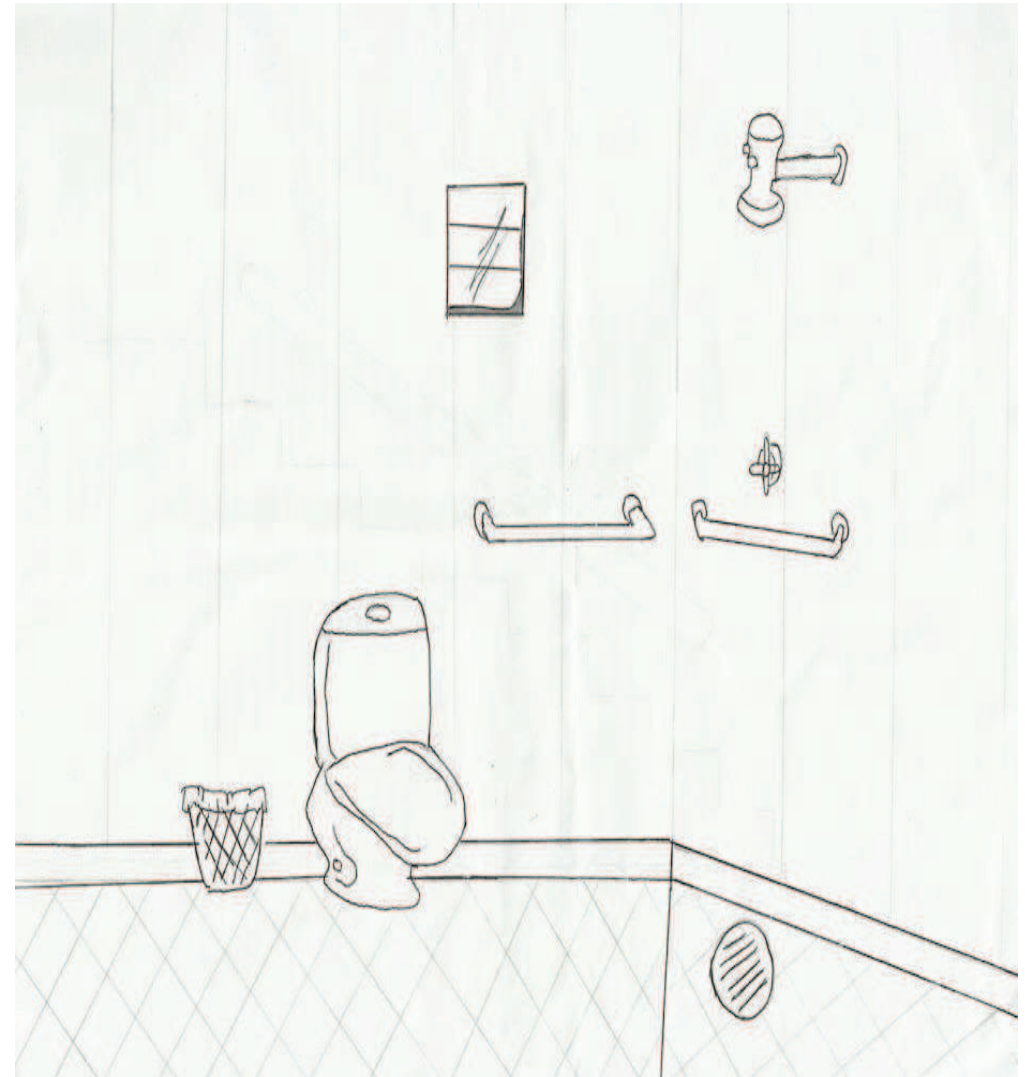
LAVANDERIA

- Os eletrodomésticos devem estar numa altura que permita seu manuseio.
- O varal de teto deve permitir o manuseio individual; os que descem em conjunto ficam pesados e perigosos.
- Dê preferência à tábua de passar roupa com altura regulável, na qual o braço fique a 90° de flexão, pois, ela dá mais estabilidade e evita queimaduras.
- Após terminar de passar a roupa, verifique se desligou o ferro da tomada.
- Cuidado ao manusear ferro a vapor.



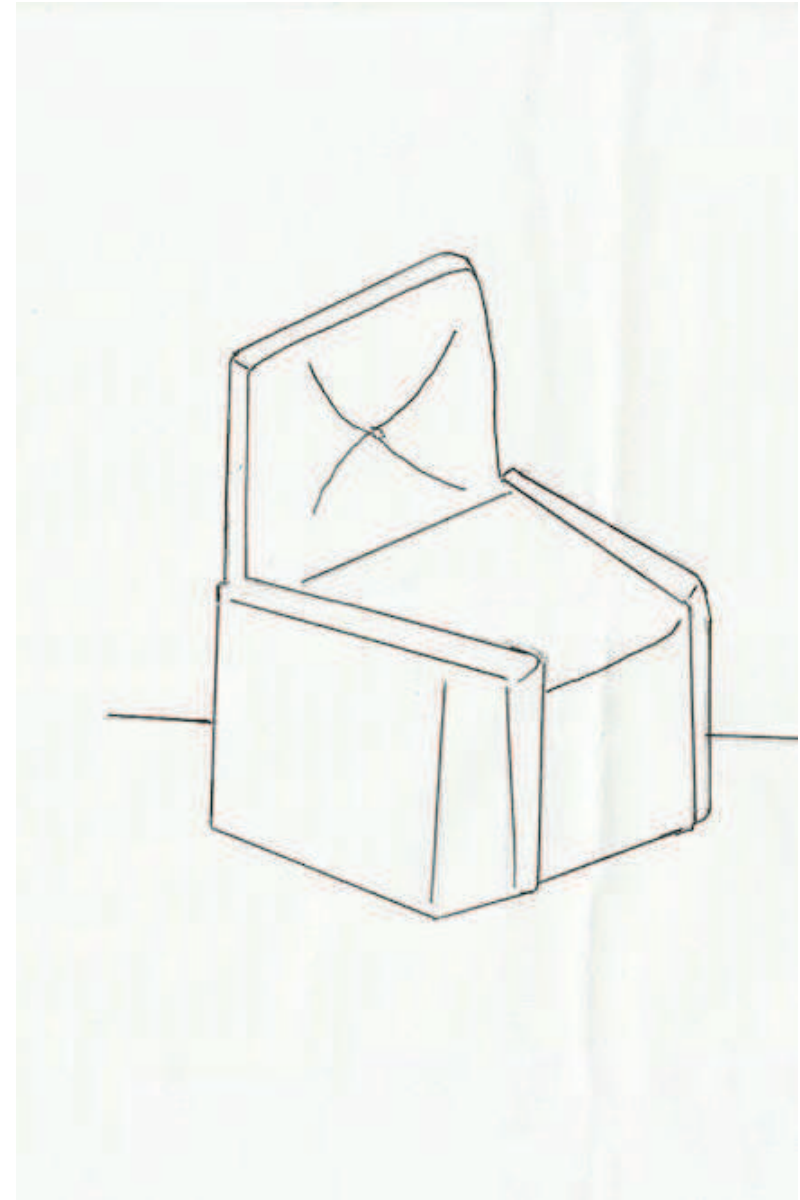
SALA

- Utilize poltronas individuais com apoios laterais, pois, facilitam o levantar.
- Evite o uso de tapetes e passadeiras.
- Dê preferência para móveis com cantos arredondados para evitar traumas e lesões.



BANHEIRO

- Trancas que abrem por dentro e por fora facilitam o socorro, caso o idoso passe mal ou sofra uma queda.
- O vaso sanitário deve ficar numa altura que facilite o ato de levantar. Pode ser usada uma base de alvenaria para sua elevação.
- Barras de apoio instaladas na altura de quem vai utilizá-las facilitam o apoio e dão segurança para se levantar.
- Box: porta de correr, pisos antiderrapantes, barras de apoio, banco ou cadeiras especiais para banho evitam quedas ou escorregões.



QUARTO

- A altura correta da cama é quando o idoso se senta e consegue colocar facilmente os dois pés no chão.
- Os interruptores devem estar sempre perto da cama.
- Barras de apoio dão mais segurança para o idoso se levantar, principalmente quando sonolento. Instale-as na parede próxima à cama, de preferência do lado que o idoso tem o hábito de se levantar.
- Os armários devem estar numa altura que permita o acesso fácil ao seu interior.
- As janelas devem ser acessíveis, leves e simples de abrir.

