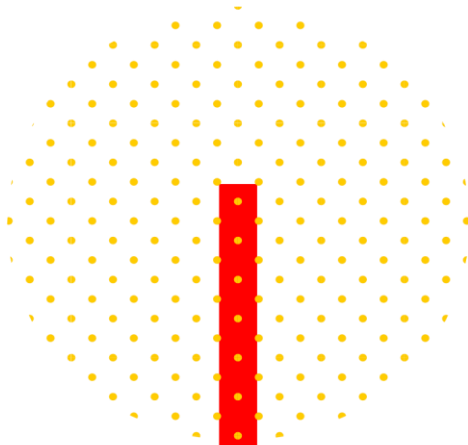




MANUAL DE CUIDADOS COM OS IDOSOS

PATROETS CONTABILIDADE FAMILIAR



INTRODUÇÃO

A saúde do idoso é uma constante preocupação no ambiente domiciliar. Isso porque, com o avanço da idade, é comum surgirem dificuldades de mobilidade e aumentarem os riscos de quedas.

Segundo o Ministério da Saúde, existem várias causas relacionadas as quedas. Podem ser por fatores próprios da pessoa, como a perda da massa muscular, e/ou questões do ambiente. Estudos mostram que entre 4.174 idosos, 25% já sofreram uma queda.

Pensando em seus clientes a *Patroets Contabilidade* criou uma cartilha com os principais fatores de riscos como forma de prevenção aos acidentes.

FATORES DE PREVENÇÃO

Evitar tapetes soltos

Tapetes de tecido ou retalhos podem provocar escorregões, dê preferência para modelos antiderrapantes. Na área do banheiro investir em modelos com ventosas e/ou presos ao chão.



Escadas e corredores devem ter corrimão

Fitas antiderrapantes, luminosidade e passagem livre de objetos também são importantes para evitar acidentes.



Usar sapatos fechados com solado de borracha

Um solado adequado pode evitar quedas. Calçados altos e meias não são recomendados.



Evitar encerar a casa

Opte por revestimentos antiderrapantes.

Evitar andar em áreas com piso úmido

O banheiro é uma das áreas mais vulneráveis do ambiente doméstico. Utilize a variação de cores para delimitar os espaços; instale barras de apoio; aumente a altura do vaso; evite box de vidro e mantenha os objetos ao alcance das mãos.



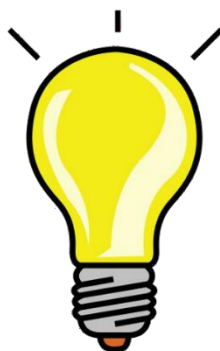
Evitar móveis e objetos espalhados pela casa

Mantenha fios, extensões, brinquedos, sapatos e outros objetos guardados para que a passagem fique sempre livre.



Deixar uma luz acesa à noite, para o caso de precisar se levantar

Um interruptor ao lado da cama, ou um abajur que ilumine todo o ambiente é fundamental para a necessidade de se levantar durante a noite. Ajustar a altura da cama e escolher colchões mais firmes auxiliam a levantar e deitar.



Armários devem estar a fácil alcance

Evite utilizar bancos ou escadas para alcançar os objetos. Cadeiras e poltronas sem estabilidade, fundas e/ou macias, sem braços; além de dificultar a levantar, podem causar acidentes. Armários devem ser fixos na parede.



Se necessário, usar bengalas, muletas ou outros instrumentos de apoio

Acessórios como estes dão mais estabilidade ao andar, sendo essencial para o idoso que possui alguma dificuldade motora.





DIREITOS DA PESSOA IDOSA

O Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003, é a política que assegura os direitos para a população de 60 anos ou mais de idade.

- Prioridade especial aos maiores de 80 anos em relação aos demais idosos.
- Acompanhante em caso de internação ou observação em hospital.
- Medidas de proteção, sempre que seus direitos forem ameaçados ou violados.
- Desconto de pelo menos 50% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer.
- Vagas reservadas nos estacionamentos públicos e privados.

- Atendimento preferencial imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população.
- Prioridade na tramitação dos processos e procedimentos e na execução de atos e diligências judiciais.



VIDA SAUDÁVEL

Uma pequena mudança nos hábitos diários prolonga a expectativa de vida e melhora sua qualidade.

- Realize consultas médicas regularmente;
- Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D;
- Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Tome banho de sol regularmente;
- Tome os medicamentos nos horários corretos e da forma que foi receitado pelo seu médico;
- Faça atividades físicas que visem o desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular.

TELEFONES ÚTEIS

Polícia Militar	190
Corpo de Bombeiros	193
Direitos Humanos: Denúncias de Violência	100 (tecle a opção 2 para fazer denúncia de violência contra pessoa idosa).
SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)	192
Violência Contra a Mulher	180
Site do Ministério da Saúde	http://www.saude.gov.br

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 10.741, 1º de Outubro de 2003. Estatuto do Idoso. <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm>.

BOLONEZI, Janaina. Quedas em idosos: problema de saúde pública. <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53685-quedas-em-idosos-um-problema-de-saude-publica>>.

Conjunto de Bengala. <https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-bengala_3189590.htm>.

Home accident of the elderly. <<http://www.shutterstock.com/g/alphabetABC>>.

IAMSPE. Manual de Prevenção de Quedas da Pessoa Idosa. <<http://www.iamspe.sp.gov.br/sua-saude/publicacoes-de-saude/>>.

Luz. <<https://www.gratispng.com/png-79rdgt/>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral. <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>>.

O Supremo Tribunal. <<https://www.gratispng.com/png-w8ast8/>>.



Patroets Contabilidade Familiar
Avenida Carlos Gomes de Sá, nº 547.
Mata da Praia, Vitória/ES.
CEP: 29.066-230
Contato: (27) 3094-1105 / (27) 99610-1105