

VAMOS FALAR SOBRE

HIGIENE E SEGURANÇA NA  
TERCEIRA IDADE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

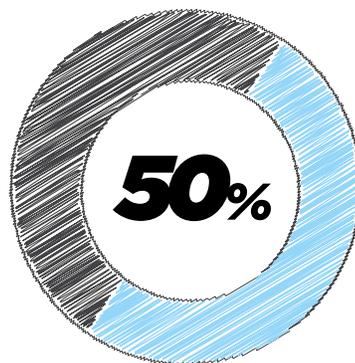
**Unimed**   
Santa Maria/RS

## SEGURANÇA NA TERCEIRA IDADE

As quedas tornam-se mais frequentes com o avançar da idade. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a maioria dos casos acontecem dentro de casa e são a principal causa de acidentes com pessoas acima de 60 anos.

### FREQUÊNCIA

*Aproximadamente 50% das quedas levam a algum tipo de lesão, e o trajeto de quedas mais frequente é da cama para o banheiro.*



### OS FATORES QUE MAIS CAUSAM AS QUEDAS PODEM SER:

Diminuição da força muscular, do equilíbrio, da visão e da audição;

Algumas patologias como: labirintite, osteoporose, derrame cerebral e demência;

Uso de medicamentos como: ansiolíticos, diuréticos, anti-hipertensivos e hipoglicemiantes;

Iluminação inadequada dos ambientes, tapetes soltos, calçados escorregadios, calçadas irregulares e escadas sem corrimão.

**Fonte:** Emmer e Paganelli, 2013

Cartilha para Acessibilidade Ambiental

**Cartilha Unimed** - [www.unimedrs.com.br](http://www.unimedrs.com.br)

# COMO DEVE SER O AMBIENTE FAVORÁVEL AO IDOSO:

## NA ÁREA EXTERNA DA CASA

Calçadas, pisos, escadas e rampas devem ter superfícies seguras e antiderrapantes, havendo também corrimão nos dois lados dos degraus ou nas rampas;

Na garagem, o piso deve ser livre de objetos e o acesso deve ser fácil para entrar e sair do carro.

## NA SALA DE ESTAR

Evite móveis com vidro ou materiais cortantes. Dê preferência a móveis com cantos arredondados;

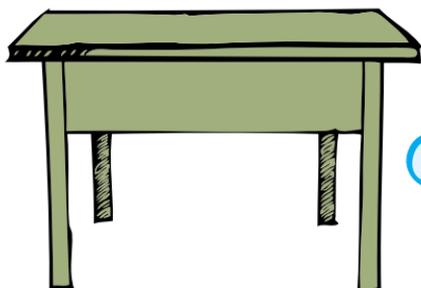
Deixe o caminho livre e sem bagunça;

Os tapetes devem ser removidos ou fixados para evitar escorregões;

Os sofás devem ser mais altos e firmes e as poltronas devem ter braços de apoio para facilitar o sentar e levantar;

Prefira paredes de cores claras e iluminação uniforme.

*Fixe os tapetes no piso com material apropriado, como adesivo antiderrapante.*



*Evite usar bancadas e mesas de vidro. Uma ótima alternativa são os móveis de madeira.*

## **NO QUARTO**

Não levante bruscamente da cama, primeiro sente-se à beira do leito e certifique-se de que não está sentindo nenhum tipo de tontura ou desequilíbrio;

O interruptor de luz deve ser localizado logo na entrada, próximo à porta;

Também deve haver um interruptor na cabeceira da cama ou abajur. Nunca levante no escuro;

Evite obstáculos como tapetes, fios elétricos e fios de telefone soltos;

Ajuste a altura da cama para que facilite o sentar e levantar;

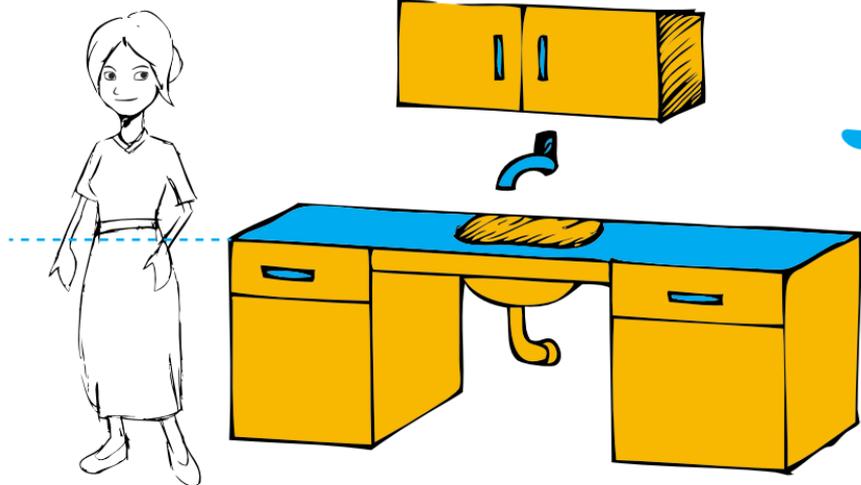
O criado mudo deve ter a mesma altura da cama;

Tenha uma lanterna, telefone, contatos de emergência e utensílios noturnos (água, remédio, relógio) no criado mudo;

Guarde as roupas de uso mais frequente em local de fácil acesso;

Procure vestir-se sentado e opte por calçados que fiquem fixos ao pé e com solado antiderrapante.

## **NA COZINHA**



## **O BANHEIRO MERECE UM CUIDADO ESPECIAL**

Opte por maçanetas e torneiras do tipo alavanca;  
Mantenha utensílios ao alcance das mãos em suporte fixo à parede;

O piso deve ser antiderrapante;

A toalha deve ficar próxima ao box;

Prefira tapetes de borracha e com ventosas;

Coloque barras de apoio dentro do box e próximas ao vaso sanitário;

Utilize banco ou cadeira firme e resistente dentro do box para lavar sentado os pés e as pernas;

Utilize esponja de banho com alça ou cabo;

O ambiente deve ser bem iluminado.

A bancada da pia deve ter altura próxima à do quadril;

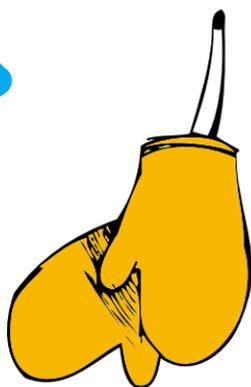
Tenha gavetas de fácil abertura com travas de segurança;

Prefira armários mais baixos onde os utensílios fiquem ao alcance das mãos. Não utilize banquinhos ou escadas;

Coloque os utensílios e alimentos em local de fácil alcance;

No fogão posicione as panelas com os cabos para dentro;

Mantenha luvas térmicas próximas ao fogão e ao forno.



## HIGIENIZAÇÃO CORPORAL:

É muito importante realizar a higiene corporal diariamente, mantendo as mãos, pele, boca, cabelos e outras partes do corpo bem limpas e no caso dos pés e dobras do corpo, bem secas para evitar infecções por fungos.

Lembre-se que a higienização do corpo, além de ser de extrema importância para prevenir riscos de doenças, é fundamental para manter o bem-estar físico e mental. Escovar os dentes três vezes ao dia (sempre depois das refeições) também é de extrema importância para a saúde.

Quando espirrar ou tossir prefira lenços de papel, que são descartáveis.

## OUTRAS DICAS PARA EVITAR QUEDAS:

Consulte seu oftalmologista anualmente. Com a idade avançada, a visão pode sofrer alterações e ser prejudicada;

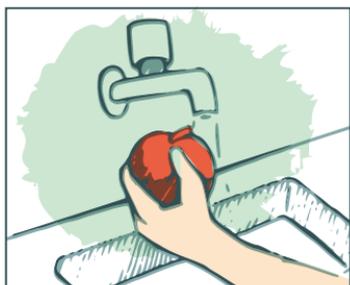
Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;

Verifique com o seu médico de referência se os remédios que você toma causam sonolência ou tonturas;

Prefira usar calçados com o solado baixo;

Pratique exercícios físicos com regularidade. Eles contribuem para manter a força muscular e melhoram o equilíbrio e a coordenação.

## MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS:



*“Lave bem as frutas, verduras e legumes em água corrente, utilizando produto adequado para este fim - 01 colher de vinagre para cada litro de água ou 3 gotas de hipoclorito de sódio para cada litro de água. Coloque por dez minutos de molho, depois enxague em água corrente. Logo após, armazene em local correto e em temperatura adequada.”*



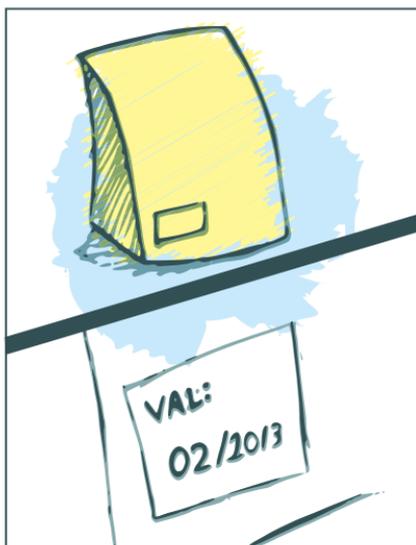
“ Lave bem as mãos com água e sabão quando for manusear alimentos e antes das refeições. ”



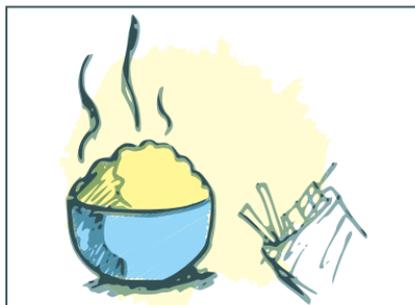
“ O local de armazenamento dos alimentos deve ser limpo, organizado, ventilado e protegido de insetos e outros animais. ”



“ Lave e higienize bem com água e sabão os utensílios, tábuas de corte, panelas e pias, mantendo-os sempre limpos. ”



“ Observe o prazo de validade e condição dos alimentos. Medidas simples adotadas fazem com que se evite a contaminação dos alimentos com micróbios que são prejudiciais à saúde e se garanta a ingestão de alimentos seguros e saudáveis. ”



“ Evite o contato entre os alimentos crus e cozidos. ”

**VALE A PENA LEMBRAR:  
QUEM PREVINE, VIVE MELHOR!**

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[www.unimedsm.com.br](http://www.unimedsm.com.br)  
(55) 3026 6565

---

Diretor Técnico  
Rogerio Luis Fabra  
CRM 18123/RS