



COM MAIS
CUIDADO



PREVENÇÃO
DE RISCOS
DOMÉSTICOS
ENTRE OS IDOSOS

RISCOS DOMÉSTICOS ENTRE OS IDOSOS:
GUIA DE PREVENÇÃO



- 3 | Prólogo
- 7 | Apresentação
- 8 | A prevenção em primeiro lugar. Cuide-se!
- 10 | A importância de não cair
- 11 | Uma casa mais segura
- 14 | Saber movimentar-se
- 19 | Como reagir em caso de queda?
- 20 | O que deve fazer se sofrer alguma lesão?
- 21 | Evitar as intoxicações
- 22 | As queimaduras
- 24 | Outros acidentes
- 26 | A farmácia em casa
- 27 | Guia de recursos



Todos desejamos gozar de muitos anos com uma boa qualidade de vida, mantendo a nossa autonomia e independência, o que significa um bom estado de saúde físico e mental, um baixo nível de dependência e a manutenção das nossas relações sociais. No entanto, à medida que vamos envelhecendo, a qualidade de vida é fortemente determinada pela capacidade em manter a autonomia e independência.

O fenómeno do envelhecimento da Europa tem-se verificado de forma constante e acentuada desde a década de oitenta.

Este fenómeno é relativamente uniforme em Portugal, tendo contudo uma expressão particular na cidade de Lisboa, não só pela relevância quantitativa que o envelhecimento demográfico assume, mas igualmente pela diversidade e complexidade de situações e problemáticas sociais que se lhe associam.

De acordo com o INE, nos censos de 2001, as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos representavam cerca de 25% da população residente em Lisboa.

Ao envelhecimento da população, consequência da diminuição da taxa de natalidade e da diminuição da taxa de mortalidade, aos quais se juntam os avanços da medicina no aumento da esperança de vida, associa-se o desequilíbrio urbano originário da migração da população jovem para as zonas periféricas, promovendo o isolamento das pessoas idosas, há muito residentes na cidade de Lisboa.

Face ao aumento demográfico mundial da população idosa, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) preconiza um envelhecimento activo, ou seja um processo de optimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Acrescenta, ainda, que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento activo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos.

Assim, o envelhecimento da população, sendo um dos maiores triunfos da humanidade, levanta questões fundamentais – Como podemos apoiar as pessoas mais velhas de forma a manterem uma boa qualidade de vida?

Ao isolamento e à complexidade dos processos de envelhecimento que reclamam acrescida atenção por parte dos poderes públicos e da sociedade civil, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa configura uma das suas missões, apoiando milhares de pessoas idosas na cidade de Lisboa através das diversas respostas sociais que presta.

De acordo com os três eixos estratégicos de intervenção em matéria de apoio à população sénior, a expansão das respostas, a sua diversificação e o desenvolvimento da qualificação e

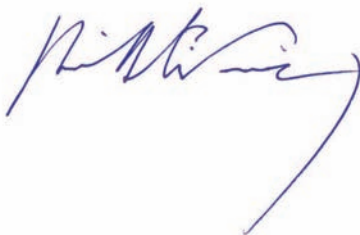
inovação, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa procura investir em todas as formas de apoio susceptíveis de promoverem a independência e a autonomia e de retardarem a institucionalização, fomentando a preservação e o estímulo das capacidades físicas e cognitivas das pessoas idosas e providenciando respostas na área do apoio social que se adequem aos diferentes níveis de dependência.

Uma atenção especial deverá ser prestada aos que estão mais vulneráveis, nomeadamente aqueles que se encontram isolados e não dispõem de apoio familiar. Estas pessoas idosas estão especialmente expostas ao risco de sofrerem acidentes em sua casa e de, assim, perderem a sua autonomia e tornarem-se, de alguma forma, dependentes dos cuidados de terceiros.

O projecto da FUNDACIÓN MAPFRE “COM MAIS CUIDADO”, a que a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa se associa, é um projecto pensado em medidas de prevenção à dependência, actuando sobretudo no espaço doméstico, identificando os principais factores de risco de acidentes, como sejam as quedas, intoxicações, queimaduras, incêndio, electrocussão e asfixia.

Pretende-se assim, com conselhos práticos, evitar estes tipos de acidentes e, também, informar como reagir em situações de urgência, não só as pessoas idosas, como também os familiares e cuidadores.

Resta-nos agradecer a todos os intervenientes desta iniciativa, em especial à FUNDACIÓN MAPFRE pelo conhecimento técnico que disponibilizaram para a concretização deste projecto e elaboração do documento que se segue. Acreditamos que através dele é possível reduzir o drama da dependência, ajudando à manutenção da tão desejada qualidade de vida dos nossos seniores.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rui António Ferreira da Cunha', with a long, sweeping underline.

Rui António Ferreira da Cunha
Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa



A campanha **COM MAIS CUIDADO** nasce com o objectivo de promover a prevenção de acidentes em casa dos idosos, que desejam manter a sua independência e autonomia pessoal.

Os idosos estão particularmente expostos à possibilidade de sofrer acidentes em casa. Os acidentes mais comuns são as quedas, as intoxicações e as queimaduras. Mas não devemos também esquecer outros acidentes que podem acontecer, como incêndios, choques eléctricos ou asfixias.

Temos
uma boa notícia:
TODOS os acidentes
que ocorrem em casa
podem ser evitados.

Mas, por vezes, mesmo que façamos todo o possível para os evitar, os acidentes ocorrem. Para que as consequências sejam as mínimas, **temos de saber como agir e fazê-lo rapidamente e com tranquilidade.**

OBJECTIVOS

Quais os objectivos que pretendemos atingir?

- Sublinhar a importância de adoptar certos hábitos preventivos, que possam evitar acidentes domésticos.
- Ajudar a ter uma casa mais segura e confortável.
- Adoptar uma série de cuidados a ter com a saúde para que o corpo responda da melhor maneira possível a um acidente ou situação de doença.
- Proporcionar aos profissionais e familiares os recursos actuais e práticos, que ajudem a evitar esses acidentes.



A prevenção em primeiro lugar. Cuide-se!



Todos queremos manter-nos saudáveis durante muitos anos e manter a nossa independência e autonomia. Adquirir hábitos saudáveis permitem-nos conservar uma boa saúde física e mental.

Deve praticar algum tipo de exercício físico pelo menos três dias por semana durante trinta minutos.

O exercício moderado de músculos e articulações juntamente com uma dieta saudável e equilibrada, que inclua frutas, legumes, verduras, leite e seus derivados, contribuem para manter a forma e para que o corpo reaja melhor perante qualquer acidente, mas também em caso de doença.

Os legumes, os ovos, a carne e o peixe não devem faltar na dieta habitual, assim como ingerir cerca de 1,5 Lt de água por dia.

É imprescindível consultar regularmente o médico para manter o seu estado de saúde sob vigilância e a sua medicação controlada, até porque alguns medicamentos podem afectar o nosso corpo, como o equilíbrio ou o apetite.

Visão e audição deficientes podem aumentar o risco de acidentes. Por isso é aconselhável consultar periodicamente um oftalmologista e um otorrinolaringologista. O nosso médico é quem melhor nos pode aconselhar sobre exercícios e dieta mais adequados para o nosso caso em particular. Além disso, não se esqueça que não deve tomar outros medicamentos sem informar o seu médico.

Os medicamentos devem ser tomados nas doses prescritas e serem sempre receitados pelo médico.

A importância de não cair

Uma simples queda pode mudar a sua vida porque pode ter consequências físicas importantes como fracturas ou lesões, algumas delas incapacitantes. Mas também pode causar problemas no estado psicológico: depressão, medo, ansiedade...

Logo, para proteger a saúde física e mental é importante EVITAR A PRIMEIRA QUEDA.

Porque caímos?

As mudanças físicas e mentais que acompanham a idade aumentam a probabilidade de ocorrência de quedas. Por um lado, os reflexos ficam mais lentos e, por outro, a força muscular diminui.

A forma de caminhar e o equilíbrio também podem sofrer alterações com o avançar dos anos e é bem possível que a visão e a audição necessitem de uma ajuda extra para que nos possamos aperceber de alguns perigos. Além disso, não nos podemos esquecer das doenças comuns entre a população mais idosa, como a osteoporose.



Podem ser várias as causas das tonturas. Entre elas, destacam-se: doenças pré-existentes como problemas do coração, diabetes, hipertensão, reumatismo, osteoporose, artroses, problemas que afectam a visão; utilização de drogas ototóxicas, como alguns antibióticos e anti-inflamatórios que alteram as funções do ouvidos; alterações bruscas da pressão atmosférica, como no mergulho e nos aviões; infecções por vírus ou bactérias; alterações do metabolismo; doenças próprias do ouvido; hábitos como excesso de cafeína, tabagismo, álcool ou drogas; arterosclerose; problemas de coluna cervical; stress e problemas psicológicos, como depressão e ansiedade; traumatismo da cabeça.

Da mesma forma, os medicamentos têm, por vezes, efeitos adversos como a sonolência, que fazem diminuir a capacidade dos nossos reflexos.

Uma casa mais segura

Para diminuir ao máximo a probabilidade de sofrermos um acidente, devemos adaptar a casa para que se torne o mais confortável e segura possível, tendo em conta as nossas capacidades. Devemos eliminar da nossa casa os elementos que podem atrapalhar e colocar outros elementos que favoreçam a segurança.

É importante conhecer os perigos do ambiente em que se vive para podermos tomar precauções e evitar as quedas.

Que características deve ter a nossa casa?

1 ILUMINAÇÃO

- A luz deve ser abrangente e indirecta em todas as áreas, principalmente no quarto e na casa de banho.
- Os abajures devem ser translúcidos e as lâmpadas foscas.
- Aconselha-se a utilização de lâmpadas fluorescentes.
- É útil deixar acesa uma luz de presença durante a noite que nos permita ver melhor quando nos deslocamos.

2 INTERRUPTORES DA LUZ

- Devem estar a uma altura em que nos seja fácil alcançá-los.
- Para ajudar mais facilmente a localizá-los, é conveniente que a cor do interruptor contraste com a cor da parede. Se puder, coloque adesivos fotoluminescentes que brilham no escuro.

3 PORTAS

- Deverão ter uma largura mínima de 80 cm. Se forem de correr, pelo menos, uma delas deverá ter essa dimensão e as calhas técnicas deverão ser embutidas no chão para evitar a formação de um degrau.
- Se as portas da casa de banho tiverem fechos de segurança, é importante que possam ser abertas por fora.
- As maçanetas devem ser de madeira, de alavanca ou puxador.

4 JANELAS

- É melhor que sejam de correr para evitar acidentes quando se abrirem para dentro.
- Nas janelas com dobradiça, as maçanetas deverão ser de alavanca através de manivela acessível, situadas no máximo a 120 cm de altura a partir do chão.



5 MOBILIÁRIO

- Recomenda-se que existam poucos móveis, especialmente no acesso às assoalhadas mais utilizadas, como a cozinha e a casa de banho.
- O melhor é não colocar tapetes e passadeiras. Mas, se existirem, deverão estar presos ao chão, pois podem fazer com que tropece ou escorregue.
- As cadeiras e as poltronas devem ter apoio de braços e costas. O assento deve ser firme, não afundar, e a altura recomendada em relação ao chão é de 45 centímetros.
- A desordem pode provocar quedas.

6 CASA DE BANHO

- O piso mais seguro é o antiderrapante e é recomendável substituir a banheira por uma cabine de duche.
- De qualquer das formas, aconselha-se a colocação de um tapete antiderrapante dentro e fora da banheira ou do chuveiro.
- Se a altura da sanita for mais elevada, menores serão os esforços para sentar e levantar.
- É muito útil colocar barras de apoio na banheira, no bidé e na sanita.
- Utilize produtos antiderrapantes para limpar a casa de banho.

7 QUARTO

- A altura da cama deve adequar-se às necessidades pessoais. Recomenda-se que esteja a uma altura entre 45 e 50 cm do chão.
- O colchão não deve afundar e a roupa da cama deve ser leve.
- A distribuição dos móveis deve permitir a movimentação com o andarilho, bengala, muleta ou cadeira de rodas.
- No armário, a roupa deve estar acessível.
- A mesa-de-cabeceira deve ser estável e ter uma altura e distância da cama que permita fácil acesso.

8 COZINHA

- A distribuição dos móveis em forma de L permite ter sempre um ponto de apoio enquanto se movimenta.
- O chão deve estar seco e limpo. Lembre-se que é mais seguro o antiderrapante.
- Procure colocar os utensílios e recipientes que utiliza habitualmente ao alcance da mão. Pode colocar os que utiliza menos na parte de trás dos armários.

Saber movimentar-se

Existe uma série de cuidados que podemos adoptar no nosso quotidiano para reduzirmos a probabilidade de sofrermos uma queda em casa.

**Cada pequena precaução que tomamos nas tarefas diárias
pode originar grandes benefícios para a saúde.**

SUBIR E DESCER ESCADAS

Sempre que existam corrimões e suportes, apoie-se neles. O risco de queda é menor se subir ou descer em diagonal. Ao subir o degrau, incline o tronco para a frente; ao descer o degrau, evite inclinar a cabeça e o tronco para trás pois essa posição facilita a queda.

O peso do corpo recai sempre sobre a perna que se encontra mais à frente; o mais seguro é adiantar primeiro a perna mais ágil para subir e a menos ágil ao descer.

SENTAR-SE E LEVANTAR-SE



Para se sentar numa cadeira ou poltrona, deverá colocar-se de costas para o assento sentindo-o nas pernas e ajudando com os braços para realizar o movimento.

Para se levantar, coloque-se na beira do assento empurrando com os ombros e os braços para facilitar o movimento para a frente.



UTILIZAÇÃO DA CASA DE BANHO

Se houver barras de apoio, deve utilizá-las sempre. Devem estar bem fixas. É importante não caminhar descalço e utilizar sempre calçado antiderrapante.

DEITAR-SE E LEVANTAR-SE DA CAMA



Para se deitar na cama, coloque-se de costas para a mesma, perto do travesseiro, e sente-se. Incline lateralmente o tronco até apoiar a cabeça no travesseiro, levantando primeiro a perna mais próxima da cama.

Se existir o risco de queda durante o sono, recomenda-se a colocação de barras laterais em ambos os lados ou encostar a cama a uma parede e instalar uma barra do outro lado.



Para se levantar na cama, deverá colocar-se primeiro de barriga para cima. Dê início ao movimento incorporando o pescoço e a cabeça, aproximando o queixo do peito e logo a seguir os ombros, enquanto apoia os cotovelos e as palmas das mãos sobre a cama.

Em seguida, deverá tirar a perna mais próxima da beira da cama enquanto faz um movimento de rotação sobre as nádegas e acaba de elevar o tronco até ficar sentado.



VESTIR-SE E DESPIR-SE

Se estiver de pé, é conveniente ter um ponto de apoio em frente e uma cadeira ou poltrona atrás. Se perder o equilíbrio com facilidade, o melhor é vestir-se sentado. É conveniente ter a roupa previamente preparada, para evitar inclinações e movimentações desnecessárias. As peças de vestuário devem ser largas, confortáveis e fáceis de vestir e estarem arrumadas nos armários a uma altura adequada, para evitar esforços como, por exemplo, ter de ficar em pontas dos pés.

Para se calçar também se deve sentar. Além disso, deve escolher um tipo de calçado adequado. Os sapatos com ponta de bico fino, com saltos muito altos, que sejam muito largos, que não se adaptem ao pé, ou que tenham atacadores, são especialmente perigosos.

**Manter as tarefas diárias
não significa que não precisamos de ajuda.**

LIMPAR A CASA

Para realizar as tarefas da casa, deve utilizar escovas, esfregões e aspiradores de cabos longos para evitar ter que se inclinar. Sempre que possa fazer tarefas sentado, como descascar batatas, deve fazê-lo para não perder o equilíbrio e evitar ter tonturas.

A tábua de passar deve ser leve e aconselha-se que a máquina de lavar roupa seja de carregamento por cima. Se tal não for possível e a máquina de lavar for de carregamento frontal, deve introduzir a roupa sentado e com o cesto perto de si.

É totalmente desaconselhável subir escadas, escadotes ou pôr-se em cima de bancos sozinho para limpar ou colocar cortinas. Deve esperar por alguém.

FAZER AS COMPRAS

Se utilizar bengala, muletas ou andarilho, deve levar estes apoios sempre consigo e fazer pequenas pausas. Escolha lojas perto da sua casa e compre pessoalmente apenas os artigos fáceis de transportar. Peça para entregar em casa os itens mais pesados ou a um familiar que os transporte.

Os carrinhos são muito úteis para transportar as compras porque asseguram também o equilíbrio durante a caminhada.

Como reagir em caso de queda?



Se apesar de todas as precauções e cuidados, acidentalmente sofrer uma queda, o que fazer? Aqui estão **dois conselhos muito importantes**:

1. Contactar urgentemente os profissionais de cuidados médicos para que avaliem se sofreu algum dano físico e para que lhe forneçam o tratamento adequado.
2. Identificar as causas que provocaram o acidente para evitar que ele se repita.

E como nos podemos levantar após uma queda?

Veja as imagens para saber como fazê-lo:



PASSO 1: Rode sobre o próprio corpo até ficar de barriga para baixo.



PASSO 2: Apoie os joelhos até ficar de gatas. Procure, com o olhar, um elemento de apoio firme e aproxime-se dele.



PASSO 3: Apoie firmemente as mãos no mesmo e tente-se colocar de pé com a ajuda dos antebraços.



PASSO 4: Uma vez de pé, descanse antes de voltar a andar.

O que deve fazer se sofrer alguma lesão?



Para reduzir as consequências das quedas e aliviar a dor, é preciso saber como reagir em cada caso.

Se suspeitar ter sofrido uma **fractura ou um entorse**, deve proteger a zona magoada. Os sintomas são inchaço ou hematoma, perda de movimentos, deformação da extremidade e/ou dor localizada, que aumenta de intensidade ao movimentar ou pressionar a área lesionada. Nunca deve tentar colocar no sítio o osso fracturado. No caso de entorse, é aconselhável aplicar gelo embrulhado num pano.

Se acha que fracturou algum osso, evite movimentar-se e peça ajuda médica imediatamente.

Se sofrer uma **pancada na cabeça** e tiver falta de ar, uma ferida, vómitos, perder a consciência ou se sentir confuso, deve contactar urgentemente os profissionais de cuidados médicos. Enquanto espera pelo socorro, procure não mexer o pescoço pois pode estar lesionado.

A maioria das lesões na cabeça não é grave mas algumas podem e devem ser tratadas o mais cedo possível.

Se um **corte** produzir uma hemorragia abundante, pressione a ferida com uma gaze esterilizada ou um pano limpo e peça ajuda médica urgente.

Evitar as intoxicações

Outra causa habitual de acidentes entre as pessoas idosas são as intoxicações. As mais frequentes são causadas pelo consumo incorrecto ou excessivo de medicamentos, ingestão de alimentos estragados e inalação de gás.

Que precauções deve tomar?

MEDICAMENTOS

Todos os medicamentos devem ser prescritos pelo médico e vendidos pelo farmacêutico. Deve seguir as instruções de utilização e conservar os medicamentos num local fresco e seco, na embalagem original, com a respectiva etiqueta e bula. É aconselhável elaborar uma lista dos medicamentos com os horários da toma e pô-la num local visível. Uma boa ajuda pode ser uma caixa para guardar e separar medicamentos.



ALIMENTOS

Durante o transporte, conservação ou preparação, alguns alimentos podem ser afectados por alguma bactéria como a salmonela, provocando uma reacção adversa do organismo. A higiene pessoal e na cozinha, dos alimentos e utensílios, é essencial para prevenir as intoxicações. São especialmente sensíveis: as carnes frescas, o peixe, os mariscos e os produtos lácteos. Não guarde produtos de limpeza junto a alimentos e bebidas, evitando confusões e sustos.

As queimaduras

As queimaduras são outro tipo de acidente muito frequente entre os idosos. As mais habituais são as que são causadas por chamas, líquidos quentes e objectos em altas temperaturas como aquecedores, fogões e fornos.

Pode preveni-las?

Claro que sim. Por exemplo, substituindo o fogão a gás por um eléctrico, utilizando luvas adequadas para segurar objectos que estejam quentes, e, no caso do ferro de passar roupa, segurá-lo pela pega.

As queimaduras devem ser tratadas de forma diferente, dependendo da sua gravidade. É preciso ter em conta que as recomendações úteis para as queimaduras menores, como aplicar água fria e uma pomada, podem agravar o estado de saúde se se estiver perante uma queimadura grave.

Se sofrer uma **queimadura grave**, o mais importante é pedir auxílio imediatamente aos serviços de emergência e esperar a sua chegada sem fazer qualquer tipo de intervenção sobre a queimadura, excepto passar água corrente.

E principalmente...

- **Não** aplicar unguentos, gorduras, pomadas ou gelo sobre a lesão.
- **Não** respirar, soprar ou tossir sobre a queimadura.
- **Não** tocar na pele lesionada, morta ou com bolhas.
- **Não** retirar a roupa que esteja colada à pele.
- **Não** dar nada a beber ou a tomar à pessoa queimada.
- **Não** mergulhar uma queimadura grave em água fria, pois pode provocar um choque.
- **Não** elevar a cabeça da pessoa queimada se existirem queimaduras das vias respiratórias porque pode fechá-las.





Em sua casa podem acontecer várias situações perigosas, mas, se forem utilizados os meios e cuidados adequados, também se podem evitar essas situações.

INCÊNDIOS E EXPLOSÕES

Este tipo de acidentes são mais frequentes do que podemos pensar e, no entanto, são facilmente evitáveis. Conselhos para prevenção:

- Apagar bem os fósforos e cigarros. Não atire pontas de cigarros para os caixotes de lixo e não fume na cama.
- Não sobrecarregar as tomadas ligando vários aparelhos na mesma tomada.
- Evitar fazer ligações domésticas e manter sempre os cabos eléctricos fixos.
- Quando tiver de sair, não deixar panelas ou frigideiras no fogão nem aparelhos eléctricos ligados.
- Verificar se os botões do fogão estão desligados antes de sair.
- Não deixar panos junto às bocas do fogão.
- Se a frigideira pegar fogo enquanto estiver a cozinhar cubra-a com um pano ou uma toalha molhada. Nunca use água para extinguir este fogo.
- Se notar cheiro a gás ou suspeitar de fuga, não acender a luz e abrir as janelas.
- No caso de incêndio de origem eléctrica num equipamento ou curto-circuito, não tentar apagar o fogo com água.
- Ao cozinhar, utilizar os bicos de gás mais atrás do fogão e ficar atento para que as pegadas das frigideiras e caçarolas não fiquem fora da superfície do fogão.
- Não cozinhar com roupas e mangas muito largas, uma vez que podem ficar presas em algum utensílio.

CHOQUES ELÉCTRICOS

As descargas eléctricas podem tornar-se um problema grave. Não se deve brincar com a electricidade e deve-se ter muito cuidado a manuseá-la.

Por essa razão, tome as seguintes precauções:

- Consultar um técnico especializado para tornar a sua casa um local mais seguro, utilizando protecções de tomadas, tomadas de terra e outras medidas que ele considere necessárias.
- Nunca ligar à rede eléctrica aparelhos que estejam molhados, mesmo que pareçam secos e operacionais. Substituir as pilhas ou cabos que estejam em mau estado.
- Não utilizar electrodomésticos quando sair do banho ou do duche ou quando ainda tiver alguma parte do corpo molhada. Não deve existir nenhuma fonte de energia eléctrica a menos de um metro da banheira.
- Não utilizar aparelhos eléctricos quando estiver descalço, mesmo que o chão esteja seco.
- Não manter aquecedores eléctricos, tomadas nem outros utensílios eléctricos ao alcance da mão na casa-de-banho.
- Desligar todos os electrodomésticos, que emitam alguma descarga ou sensação de formigueiro e enviá-los para reparação de um técnico.
- Evitar manusear a instalação eléctrica. Em caso de emergência, desligar o quadro eléctrico geral e pedir ajuda.

A farmácia em casa



É uma componente indispensável da nossa casa e é essencial que contenha tudo o que for necessário e adequado para se poder fazer corretamente os primeiros-socorros se sofrermos um acidente.

DEVEMOS DISPOR DE:

| | |
|---|---|
| Material para curativos: <ul style="list-style-type: none">- Gazes esterilizadas de vários tamanhos- Ligaduras- Adesivos- Curativos prontos descartáveis- Compressas- Algodão- Luvas esterilizadas | Produtos para desinfectar: <ul style="list-style-type: none">- Álcool a 70%- Água oxigenada- Solução desinfetante |
| Medicamentos: <ul style="list-style-type: none">- Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno...)- Embalagens de soro oral- Creme para picadas de insectos- Creme para queimaduras | Outros materiais e produtos: <ul style="list-style-type: none">- Soro fisiológico- Tesoura- Termómetro- Pinças- Lanterna |

LEMBRE-SE:

- Todo este material deve estar num local seguro para evitar outro tipo de acidente, como os que ocorrem com crianças. A farmácia deve ter fecho hermético, mas deve ser fácil de abrir.
- Não se recomenda que coloque a farmácia **na casa de banho nem na cozinha**. Deve ser colocada em ambientes que não sejam muito húmidos nem muito secos.
- Quando utilizar algum material, é importante repô-lo.
- Verifique periodicamente a data de validade dos produtos.



A sociedade actual dispõe de um conjunto de meios que nos ajudam a prevenir e solucionar tanto os acidentes domésticos como as possíveis causas e consequências. Vejamos alguns deles.

SERVIÇOS DE INTERESSE

- Alto Comissariado da Saúde Portuguesa
www.acs.min-saude.pt
- Alzheimer Portugal
Email: geral@alzheimerportugal.org
www.alzheimerportugal.org
- Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos
www.apcp.com.pt
- Associação Portuguesa de Psicogerontologia
www.app.com.pt
- Associação Portuguesa de Doentes Parkinson (APDP)
Email: parkinsonsede@parkinson.org.pt
www.parkinson.org.pt
- Associação Portuguesa do Direito ao Consumo (APDC)
Portal Ajudas
www.ajudas.com
- Associação Portuguesa dos Direitos dos Consumidores (DECO PROTESTE)
www.deco.proteste.pt

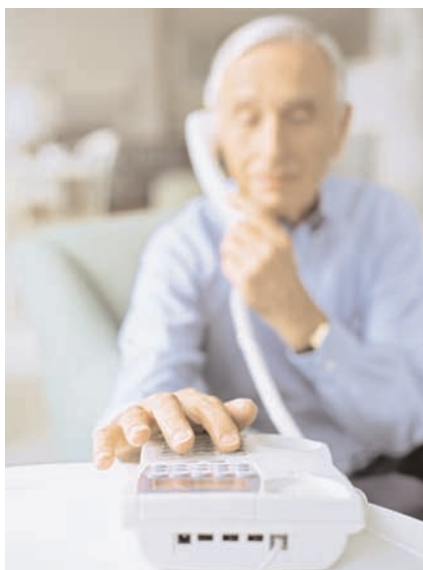
- Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP)
Email: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE)
www.asae.pt
- Autoridade Nacional de Protecção Civil (ANPC)
www.prociv.pt
- Cruz Vermelha Portuguesa (CVP)
www.cruzvermelha.pt
- Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
- Direcção Nacional do Consumidor – Ministério da Economia, da Inovação e Desenvolvimento
Portal do Consumidor
www.consumidor.pt
- Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
www.inem.pt
- Linha do Cidadão Idoso
www.provedor-jus.pt/idoso/htm
- Ministério da Saúde
Portal da Saúde
www.portaldasaude.pt
- Portal da Segurança Alimentar
www.segurancaalimentar.pt

- Portal do Cidadão
www.portaldocidadao.pt
- Portal do Envelhecimento
www.portaldoenvelhecimento.net
- Rede Universidades da Terceira Idade (RUTIS)
www.rutis.org
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
www.scml.pt
- Segurança Social
www.seg-social.pt
- Terceira Idade Online
www.projectotio.net
- TOPSAÚDE
www.topsaude.pt
- Turismo Sénior
www.inatel.pt



| | |
|---|---------------------------|
| Emergência (polícia, bombeiros, emergência médica) | 112 |
| Saúde 24 (aconselhamento) | 808 24 24 24 |
| Linha do Cidadão Idoso (Provedor da Justiça) | 800 20 35 31 |
| Intoxicações – INEM | 808 250 143 |
| Loja do Cidadão | 707 24 11 07 |
| Bombeiros (chamadas de socorro) | 213 422 222 / 808 215 215 |
| PSP Esquadra da área de resistência | _____ (escreva aqui) |
| Bombeiros | _____ (escreva aqui) |
| Familiar ou pessoa de referência a contactar em caso de urgência | _____ (escreva aqui) |
| Assistente Social de referência (SCM, CM, JF ou Segurança Social) | _____ (escreva aqui) |
| Médico Assistente _____ (escreva aqui) | _____ (escreva aqui) |
| Centro de Saúde _____ (escreva aqui) | _____ (escreva aqui) |
| Outros: _____ (escreva aqui) | _____ (escreva aqui) |

Seja prudente, mas, se apesar
de todos os cuidados,
sofrer um acidente grave
peça ajuda pelo
telefone de urgências 112



Se desejar mais informações sobre
a campanha **COM MAIS CUIDADO**,
consulte a nossa página Web
www.commaiscuidado.com.pt
ou contacte-nos através do número **808242024**
ou do e-mail **responsabilidadesocial@mapfre.pt**

Edição:
FUNDACIÓN MAPFRE



Colaboração:



www.fundacionmapfre.com