



CARTILHA: COMO EVITAR ACIDENTES DOMICILIARES COM IDOSOS

Entenda como reduzir os principais riscos causadores de
acidentes nas residências de idosos

CARTILHA: COMO EVITAR ACIDENTES DOMICILIARES COM IDOSOS

Esta cartilha constitui o Produto técnico tecnológico da dissertação intitulada ACIDENTES DOMICILIARES COM IDOSOS: um estudo no município de Petrolina-PE, apresentada pela mestrandia Isabela Tito Pereira Rocha ao Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, sob orientação do professor doutor Francisco Alves Pinheiro, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Administração Pública.



Resumo

04

Público-alvo e instituição de
pesquisa e desenvolvimento

05

O envelhecimento demográfico

06

Tendência à quedas

07

Leis de proteção ao idoso

08

Como prevenir?

09

Equipamentos de auxílio e prevenção

11

Considerações finais

13

Referências

14

Protocolo de recebimento

15

RESUMO

O envelhecer faz com que o corpo humano tenha a iminência da fragilidade e vulnerabilidade, reduzindo assim as capacidades físicas e mentais dos indivíduos, levando, em muitos casos, à necessidade de cuidadores, sejam familiares ou pessoas contratadas para tal tarefa. Esta realidade traz demandas para a família, a sociedade e para os formuladores de políticas públicas (Lima, 2010).

Ainda, percebe-se, com o passar dos anos, a preocupação com quedas, queimaduras, cortes, intoxicação, entre outros tipos de acidentes domésticos. Essas ocorrências podem ter consequências irreversíveis e até mesmo fatais para os anciãos e, conseqüentemente, para o seu ciclo de convivência.

Esta cartilha tem como objetivo principal a divulgação de informações relevantes para idosos, para seus familiares ou cuidadores, como forma de auxiliar na prevenção de acidentes que possam ocorrer dentro de suas próprias residências. Essas informações foram obtidas através da pesquisa realizada pela autora deste Produto Técnico Tecnológico, a qual foi desenvolvida através de uma pesquisa de campo com indivíduos a partir dos 60 anos de idade, em duas Unidades de Saúde da Família do município de Petrolina-PE.



Há prevalência de que os acidentes com idosos acontecem majoritariamente a partir de quedas. Dessa forma, se faz necessário preservá-los dos potenciais fatores de riscos (Cruz et al, 2012).

PÚBLICO-ALVO

Esta cartilha destina-se a toda a sociedade idosa, especialmente àqueles residentes no município de Petrolina-PE, localizado do Vale do São Francisco, onde a pesquisa foi realizada. Tendo maior significado e relevância para os idosos, seus entes afetivos e para aqueles que residem com eles em seus lares, pois as informações aqui contidas podem impactar de forma positiva como um meio informativo para prevenir e, conseqüentemente, evitar que aconteçam tais acidentes.

Desta forma, a intenção é propor medidas de melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas, sendo um meio de mitigar os riscos identificados.

INSTITUIÇÃO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO

Esta cartilha foi elaborada a partir da dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF.

DADOS DOS AUTORES



Isabela Tito Pereira Rocha

E-mail:

isabelatito@hotmail.com



Dr. Francisco Alves Pinheiro

E-mail:

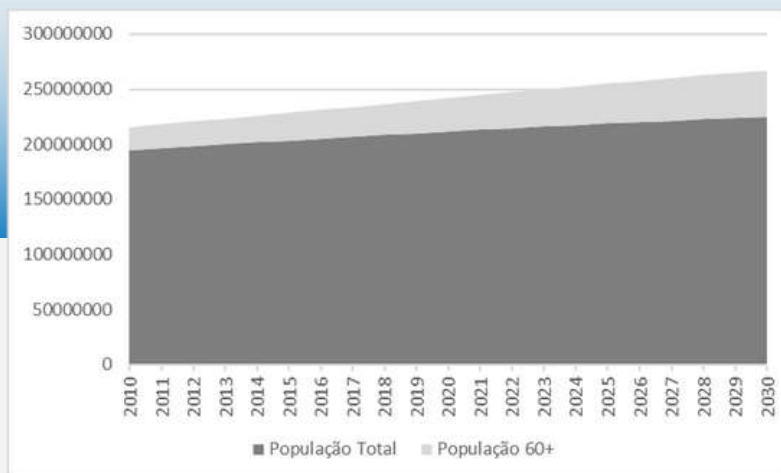
francisco.pinheiro@univasf.edu.br

Ano	População Total	População 60+	% 60+
2010	194.890.682	20.867.925	10,71%
2013	200.004.188	23.247.960	11,62%
2016	205.156.587	25.994.449	12,67%
2019	21.0147.125	29.095.075	13,85%
2022	214.828.540	32.493.765	15,13%
2025	219.029.093	36.084.074	16,47%
2028	222.713.669	39.730.333	17,84%
2030	224.868.462	42.122.847	18,73%

Fonte: Adaptado de IBGE/Diretoria de Pesquisas (2021).



O ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO



Fonte: Adaptado de IBGE/Diretoria de Pesquisas (2020).

No Brasil, o crescimento populacional geral vem aumentando ano a ano. De acordo com as projeções do IBGE (2021), o aumento médio anual foi de quase 1.500.000 habitantes. Além disso, a população com mais de 60 anos também está crescendo, tanto em termos absolutos quanto em relação ao total da população, com um aumento percentual anual constante.

A projeção demonstra que o envelhecimento populacional brasi-

leiro cresceu e crescerá em todos os anos analisados, tendo um percentual de idosos em relação ao número total de pessoas aumentando a uma média de 0,40%, o que representa uma gradação de 1.062.746 pessoas por ano.

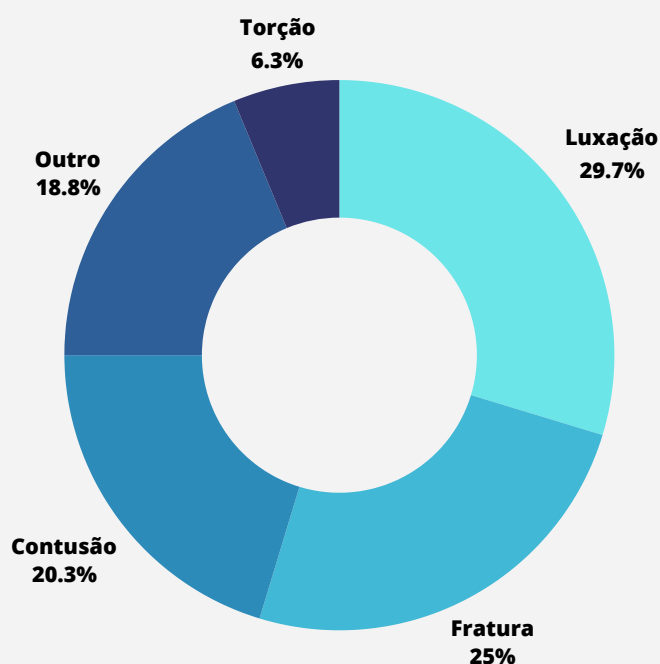
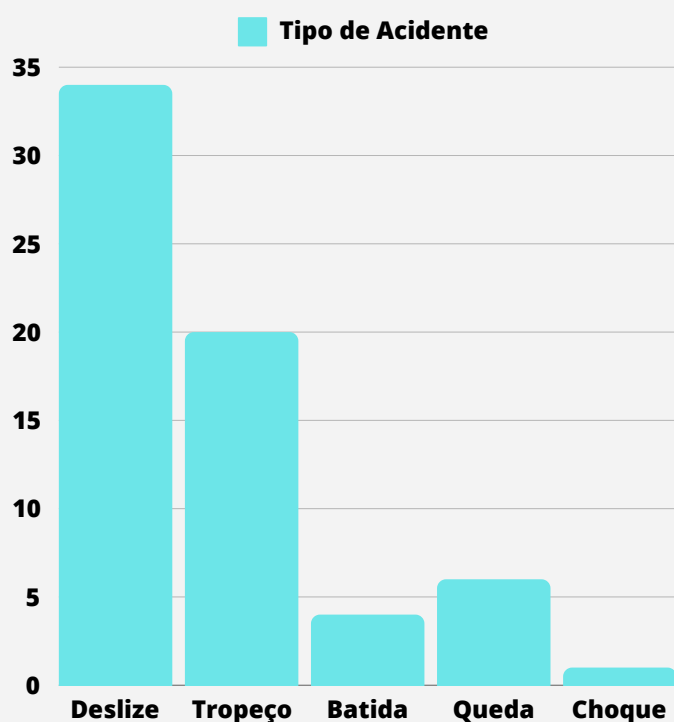
Dessa forma, existe a probabilidade da incidência do envelhecimento biológico, psicológico e social que pode acometer essa parcela da sociedade. Esse fato também pode resultar no aumento de acidentes domiciliares com idosos

TENDÊNCIA À QUEDAS

O risco de quedas é geralmente aumentado pela instabilidade postural e pela alteração da marcha (Brasil, 2006). Essa alteração da marcha, pode ser caracterizada por passos mais curtos, lentos e sem amplitude, provocada por disfunções motoras, de sensopercepção, equilíbrio ou déficit cognitivo. Ainda, quanto às quedas, cita-se que o ambiente residencial pode aumentar o risco, sendo os mais comuns a presença de escadas, tapetes, obstáculos (fios, batentes, etc), iluminação inadequada, ausência de corrimãos, entre outros.



- ▶ 75,4% dos acidentes domiciliares com idosos ocorrem com mulheres;
- ▶ Os acidentados têm uma média de 74,6 anos;
- ▶ 52,3% dos acidentes são do tipo deslize, seguido por 30,8% por tropeço.
- ▶ A luxação é a lesão mais recorrente.



LEIS DE PROTEÇÃO AO IDOSO

Foram elaboradas, ao longo dos anos, diversas políticas públicas para promover o bem-estar, a dignidade e a qualidade de vida da população idosa brasileira. O objetivo é que vivam com dignidade e tenham acesso aos recursos e apoios necessários para uma vida plena e satisfatória. Elas buscam a garantia de direitos, promoção da saúde, apoio social e econômico, proteção contra qualquer tipo de violência e abandono, entre diversas outras ações.

Quadro 1: Projetos aprovados na Câmara Municipal de Petrolina.

PROJETO	AÇÃO
Carteira Interestadual do Idoso (Cartão do Idoso)	Emissão de documento que dá direito de passagens interestaduais de graça ou ao menos com desconto nos transportes rodoviário, ferroviário e aquaviário
Notificação de denúncias de violências contra a pessoa idosa	Atendimento e encaminhamento de denúncias de violência contra a pessoa idosa
Visitas domiciliares para verificação de denúncias contra o idoso	Visitas domiciliares para averiguações de denúncias, acerca de maus tratos negligencia e quaisquer outros tipos de violência
Encaminhamento de idosos em situação de abandono	Encaminhamento de idosos em situação de abandono as ILPS instituição de longa permanência, a justiça, ao CREAS
Programa Idoso Rural	Atendimento psicossocial e jurídico ao idosos da zona rural

Fonte: Figueiredo e Pinheiro (2021).



Fonte: Canva (2024)

COMO PREVENIR?

O estudo conduzido por Rocha (2024) forneceu informações significativas sobre acidentes domiciliares envolvendo idosos, destacando os fatores que mais contribuem para a ocorrência desses incidentes. Com base nisso, a partir de agora esta cartilha irá detalhar relevantes estratégias para manejar esses fatores e, assim, prevenir os riscos associados.

► Luz acesa durante a noite

Para facilitar a visão de idosos durante a noite e reduzir o risco de acidentes, é recomendável utilizar luzes noturnas. Principalmente em áreas críticas, como corredores e banheiros, ajudando a evitar tropeços e quedas. Elas podem melhorar a segurança, permitindo que os idosos se locomovam com mais confiança e reduzam o risco de se machucar em ambientes pouco iluminados.



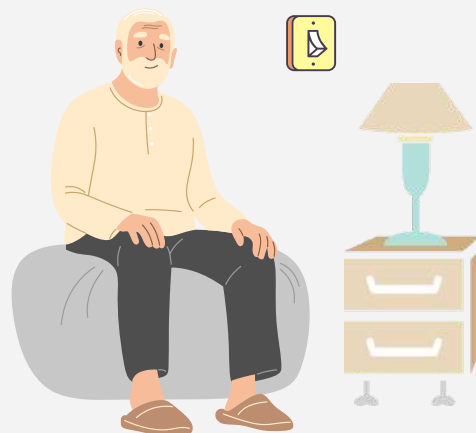
► Instalação de piso antiderrapante



Esse tipo de piso é projetado para oferecer uma superfície mais segura e menos escorregadia, reduzindo o risco de quedas. Ao optar por pisos antiderrapantes, especialmente em áreas propensas a umidade, como banheiros e cozinhas, ajudando a garantir uma melhor aderência dos pés ao chão, promovendo a estabilidade e a confiança dos idosos ao se movimentarem pela casa. Evitar encerar o chão.

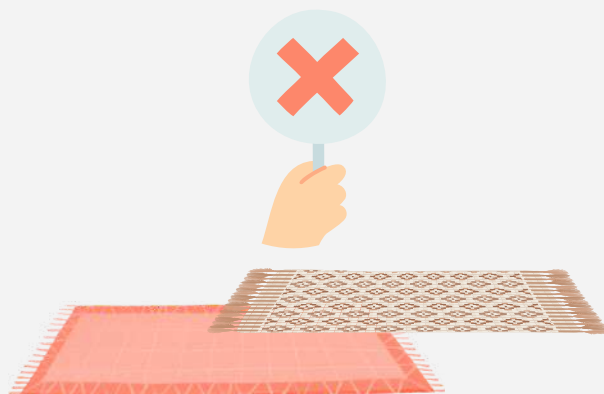
► Interruptor de luz próximo à cama

Melhora a segurança e o conforto durante a noite. O interruptor ao alcance da mão permite que se acenda ou apague a luz com facilidade sem precisar se levantar ou se mover com dificuldade. Pode ser útil para evitar quedas e acidentes quando o idoso precisa se levantar durante a noite, já que uma iluminação adequada pode ajudar a orientar seu caminho e minimizar riscos. Além de oferecer uma sensação maior de autonomia e segurança, ajudando a promover uma melhor qualidade de vida.

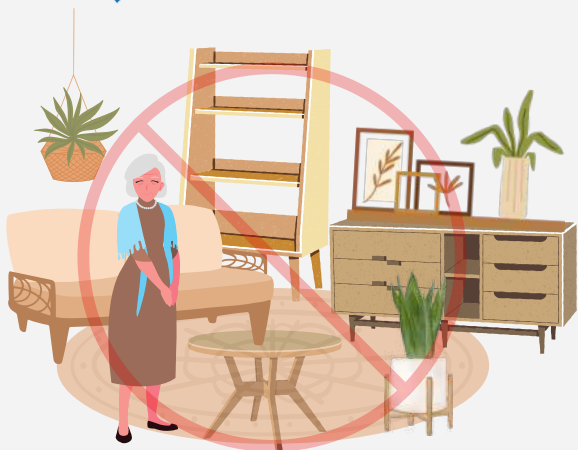


➤ Evitar o uso de tapetes no chão

Tapetes podem representar um risco significativo de tropeços e quedas, especialmente se não estiverem bem fixos. Optar por pisos contínuos e antideslizantes reduz esses riscos e ajuda a manter um ambiente mais seguro. Além disso, a ausência de tapetes facilita a mobilidade e a manutenção da área.



➤ Reduzir o excesso de mobília na residência



Móveis em excesso podem obstruir o caminho e aumentar o risco de tropeços e quedas. Manter um ambiente mais espaçoso e desimpedido facilita a locomoção e melhora a acessibilidade. Uma disposição organizada ajuda a evitar acidentes e a promover um ambiente mais seguro e confortável para os idosos. A simplicidade na mobília contribui para um ambiente mais seguro e funcional.

➤ Evitar roupas compridas e sapatos com cadarço

Roupas longas podem causar tropeços e quedas, enquanto sapatos com cadarços podem soltar e aumentam o risco de enroscar e desequilibrar. Optar por roupas mais curtas e sapatos sem cadarços, como modelos de fecho simples ou velcro, contribui para a estabilidade e conforto. Essas medidas ajudam a prevenir acidentes e promovem uma maior segurança na locomoção.



➤ Camas e cadeiras devem ter alturas adequadas



Móveis muito altos ou baixos podem dificultar a movimentação e aumentar o risco de quedas. Optar por móveis que permitam ao idoso sentar-se e levantar-se com facilidade ajuda a prevenir acidentes e promove uma melhor qualidade de vida. Ajustar a altura dos móveis às necessidades do idoso contribui para um ambiente mais seguro e acessível.

EQUIPAMENTOS DE AUXÍLIO E PREVENÇÃO

Evitar acidentes com ações do cotidiano é de extrema relevância para prevenir acidentes com idosos, mas existem equipamentos que podem auxiliar no cuidado e também na melhoria da mobilidade deles. Veja a seguir:

▶ Barras de apoio

Oferecem um suporte adicional em áreas como **banheiros, escadas e corredores**, ajudando na estabilidade e prevenindo quedas. As barras devem ser fixadas em locais estratégicos, como ao lado do **vaso sanitário** e no **chuveiro**, para facilitar o uso diário. Escolher barras robustas e bem posicionadas melhora a acessibilidade e a autonomia dos idosos, promovendo um ambiente mais seguro. Podem ser colocadas na cama também.



Fonte: Canva (2024)

EQUIPAMENTOS DE AUXÍLIO E PREVENÇÃO

► Banco para banho

O uso de um banco para banho é crucial para a segurança dos idosos durante o banho. Ele proporciona suporte e estabilidade, reduzindo o risco de quedas em superfícies escorregadias. Com um banco adequado, os idosos podem sentar-se confortavelmente e se banhar com mais segurança. Além disso, esse recurso promove maior autonomia e conforto, permitindo que os idosos realizem a higiene pessoal com mais facilidade e segurança.



Fonte: Canva (2024)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É muito importante atentar-se às medidas de prevenção a acidentes com idosos. Prevenir com a redução dos fatores de risco e com a utilização dos equipamentos poderá impactar na vida dessas pessoas.

Além dessas iniciativas, os estudos revelam que a adoção de um estilo de vida ativo, com a prática de atividades físicas, proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso (Maciel, 2010).

"Idoso não é ser-se velho.

Idoso é aquele que tendo sobrevivido a todos os auges e desertos,
vive alegremente a sua segunda juventude tendo em si
uma criança sem idade" (Moura, 2024).



Fonte: Canva (2024)

Referências

BRASIL. **PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006:** aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa [2006]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 06 set. 2024.

CANVA. **Design gráfico.** Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em 13 set. 2024.

CRUZ, D. T. da et al. Prevalência de quedas e fatores associados em idosos. **Revista De Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 138–146. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011005000087>, 2012.

IBGE. **Características gerais dos moradores 2020–2021.** Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2021. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957_informativo.pdf. Acesso em: 14 dez. 2022.

IBGE. **Projeções da população por sexo e idade simples. 2020. Diretoria de Pesquisas.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em 06 set. 2023.

FIGUEIREDO, A. V. A.; PINHEIRO, F. A. **Políticas Públicas para um Envelhecimento Ativo da População nos Municípios de Petrolina/PE e Juazeiro/BA.** In: PEREIRA, P. J.; PEREIRA, M. A. T. (Org.). As Transformações do Polo Petrolina-PE/Juazeiro-BA: Uma Abordagem Demográfica. Juazeiro/BA: UNIVASF, 2021.

LIMA, Margarida Pedroso de. **Envelhecimento(s)** – Estado da arte. Portugal: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2010. p. 28 e 29.

MACIEL, M. G.. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, out. 2010.

MOURA, C. **Frases Pensador.** Disponível em: https://www.pensador.com/autor/celia_moura/. Acesso em: 15 set. 2024.

ROCHA, I. T P. **ACIDENTES DOMICILIARES COM IDOSOS:** um estudo no município de Petrolina-PE. Dissertação (Mestrado em Administração Pública) – Programa de Mestrado em Administração Pública, Universidade Federal do Vale do São Francisco. Petrolina-PE, p. 51. 2024.

Protocolo de recebimento do produto técnico-tecnológico

Ao

Programa Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional
Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF

Pelo presente, encaminhamos o produto técnico-tecnológico intitulado “Cartilha: como evitar acidentes domiciliares com idosos”, derivado da dissertação de mestrado “ACIDENTES DOMICILIARES COM IDOSOS: um estudo no município de Petrolina-PE”, de autoria de Isabela Tito Pereira Rocha.

Os documentos citados foram desenvolvidos no âmbito do Mestrado Profissional em Administração Pública em Rede Nacional (Profiap), instituição associada Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF.

A solução técnico-tecnológica é apresentada sob a forma de uma cartilha e seu propósito é a divulgação de informações relevantes para idosos, para seus familiares ou cuidadores, como forma de auxiliar na prevenção de acidentes que possam ocorrer dentro de suas próprias residências.

Solicitamos, por gentileza, que ações voltadas à implementação desta proposição sejam informadas à Coordenação Local do Profiap, por meio do endereço profiap@univasf.edu.br.

Petrolina-PE, setembro de 2024

Registro de recebimento

Marcelo Henrique Pereira dos Santos
Coordenador

Discente: Isabela Tito Pereira Rocha, esp.

Orientador: Francisco Alves Pinheiro, Dr.

Universidade Federal do Vale do São Francisco

Setembro de 2024