

Envelhecimento Ativo em Segurança





Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

O envelhecimento e o aumento da longevidade da população mundial são já uma realidade incontornável pelo que, faz todo sentido falar em esperança de vida saudável e em segurança. Assim, será muito importante atuar na área da prevenção e na forma como a sociedade integra e trata os mais idosos.

O Parlamento Europeu e o Conselho, através da Decisão n.º 940/2011/UE, designaram o ano de 2012 como o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”. A Direção-Geral do Consumidor procura associar-se a esta iniciativa sensibilizando o público em geral e os idosos, em especial, para a necessidade de adoção de comportamentos que contribuam para uma vida ativa e em segurança.

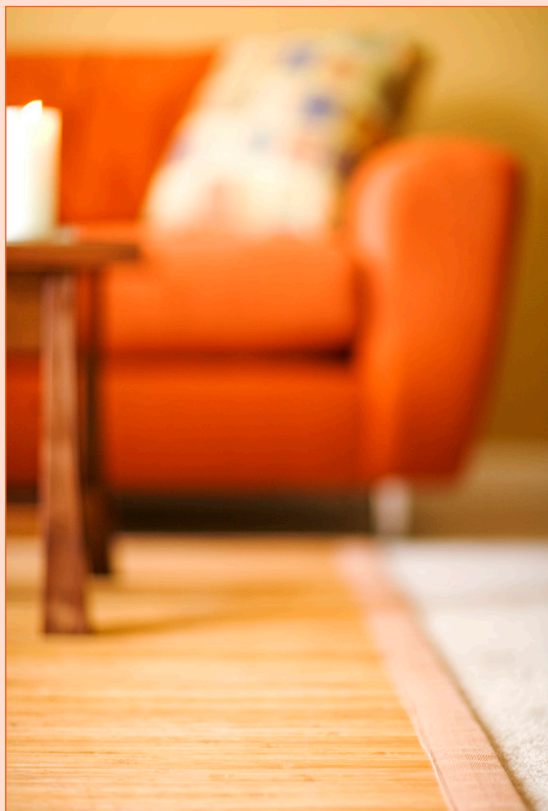
EM TERMOS DE SEGURANÇA GERAL, QUANDO SE ENCONTRAR SOZINHO(A) EM CASA:

- Coloque uma corrente de segurança na sua porta;
- **Não** abra a porta a pessoas desconhecidas;
- Mantenha sempre um telemóvel perto de si;
- Tenha sempre à mão os números de emergência, preferencialmente, gravados na memória do telemóvel ou do telefone;
- Instale, sempre que possível, um interruptor de fácil acionamento à entrada de cada divisão;
- Assegure-se de que as instalações elétricas estão em boas condições;
- Não sobrecarregue as fichas múltiplas, nem as extensões;
- Não coloque os cabos e fios elétricos em locais de passagens ou corredores;
- Deixe as portas e janelas fechadas sempre que sair de casa.



NA SALA

- Prefira as passadeiras e os tapetes antiderrapantes ou fixos ao chão para evitar quedas;
- Certifique-se que a mobília onde eventualmente se apoia é estável e segura;
- Não coloque fios elétricos debaixo de carpetes ou tapetes;
- Não utilize os aquecedores para secar roupa e mantenha-os afastados de cortinas e móveis;
- Não utilize braseiras a carvão em salas fechadas ou pouco arejadas e mantenha limpas a chaminé e condutas de saída de fumos, de modo a evitar intoxicações por inalação de monóxido de carbono.



Não se esqueça de que os acidentes mais graves são devidos a intoxicações por inalação de monóxido de carbono.

NA COZINHA

- Ilumine bem a cozinha, especialmente nas áreas do fogão, lava-loiça e bancada;
- Mantenha o chão seco para evitar quedas;
- Não coloque materiais inflamáveis perto do fogão;
- Desligue o esquentador e apague o fogão, sempre que se ausentar;
- Utilize as botijas de gás na posição vertical, e feche-a no final de cada utilização;
- Limpe regularmente o exaustor e os filtros;
- Não se esqueça de que a instalação e manutenção dos aparelhos de combustão devem ser feitas de acordo com as instruções do fabricante e, no caso dos aparelhos a gás, por profissionais credenciados;
- Desligue da tomada os eletrodomésticos mais pequenos quando não estão a ser utilizados;
- Arrume a louça e objetos que utiliza frequentemente em armários e gavetas acessíveis, deixando os artigos mais pesados para os mais baixos.



Não se esqueça de que a cozinha é o local onde ocorrem mais acidentes, sendo os traumatismos/fraturas, as queimaduras e as feridas, as lesões que ocorrem com maior frequência.

NO QUARTO

- Mantenha uma luz de presença no quarto e uma lanterna perto da cama para utilizar sempre que ocorram falhas de eletricidade;
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para se movimentar à volta da cama;
- Prefira tapetes antiderrapantes ou fixos ao chão para evitar quedas;
- Tenha uma cadeira estável onde se possa apoiar ou sentar em caso de necessidade.



NA CASA DE BANHO

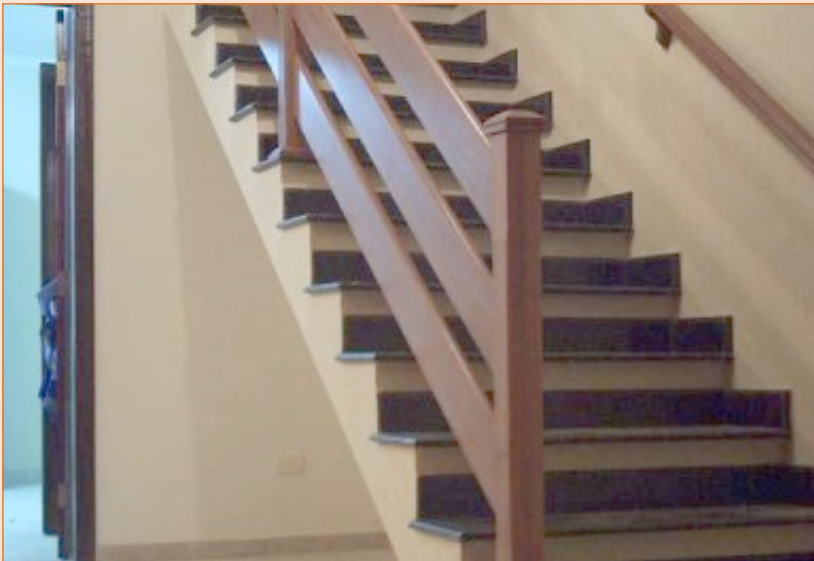


- Coloque barras de apoio na casa de banho e instale pegas na banheira para se apoiar em caso de desequilíbrio;
- Utilize na banheira um banco que seja devidamente apropriado para esse equipamento;
- Coloque proteções autocolantes na base da banheira ou polibã para não escorregar.

Os acidentes mais frequentes nesta divisão são as quedas. Por isso, faça pequenas modificações que lhe irão proporcionar uma melhoria na sua qualidade de vida.

NAS ESCADAS NO INTERIOR DA CASA

- Instale corrimãos em ambos os lados das escadas;
- Não utilize tapetes e passadeiras soltas;
- Coloque fita antiderrapante na extremidade dos degraus;
- Mantenha as escadas desobstruídas;
- Aplique interruptores no topo e na base das escadas.



ALIMENTAÇÃO

Para manter um estilo de vida saudável, faça uma dieta equilibrada seguindo as recomendações da nova Roda dos Alimentos e ande diariamente.



As refeições devem ser pouco volumosas, isto é, apenas nas quantidades indispensáveis, equilibradas e variadas, servidas à temperatura adequada e de fácil digestão.

Privilegie a sopa, os cozidos e os grelhados sem gordura, com pouco ou nenhum sal, acompanhados de legumes. A sobremesa deve ser constituída por fruta variada da época.

Beba água com frequência e evite a ingestão em excesso de bebidas alcoólicas ou com gás.

SERVIÇOS DE APOIO

As respostas sociais e programas disponíveis para este grupo de pessoas têm por objetivo a promoção de condições de autonomia e bem-estar, favorecendo a sua permanência no domicílio e no seu meio familiar e social e privilegiando a sua inserção social e comunitária.

Respostas disponíveis:

- Serviço de Apoio Domiciliário
- Centro de Convívio
- Centro de Dia
- Centro de Noite
- Centro de Férias e Lazer
- Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas
- Residência
- Lar de idosos



Para saber mais consulte:

www.seg-social.pt

Via Segurança Social - 808 266 266.

www.envelhecimentoativo.pt

- Decisão n.º 940/2011/UE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro de 2011;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011, de 22 de dezembro.

CONTATOS

Direção-Geral do Consumidor
Praça Duque de Saldanha, nº 31
1069-013-Lisboa
Telefone: 21 356 4000
Telecópia: 21 356 4719
e-mail: dgc@dg.consumidor.pt