

Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

Sala Segura

- Guia antiquedadas -



Projeto
Estimulo



Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

Sala Segura

Curitiba
Ed. do Autor, 2024



Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Sala segura [recurso eletrônico] : guia antiquesadas / organização : Katia Elisa Prus Pinho ; escrita Carla Vittorya da Cunha. -- Curitiba, PR : Ed. do Autor, 2024.
1 arquivo texto (30 p.) : il. PDF ; 3,23 MB.

Modo de acesso: World Wide Web.

Disponível em formato PDF.

Título retirado da tela de abertura (visualizado em 15 maio 2024).

e-ISBN 978-65-83283-06-1

1. Estímulo (Projeto). 2. Parkinson, Doença de - Manuais, guias, etc. 3. Parkinson, Doença de - Pacientes - Segurança. 4. Decoração de interiores. 5. Habitações - Cuidado e higiene. I. Pinho, Katia Elisa Prus. 2. Título.

CDD: Ed. 23 -- 616.833

Departamento de Bibliotecas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Bibliotecário: Adriano Lopes CRB-9/1429, Ana Paula Steinke, estagiária de biblioteconomia

◆ Consulta

Dra. Katia Elisa Prus Pinho
(Professora)

Paula Valéria da Costa Lima
(Terapeuta Ocupacional)

Claudia Maria Pudeulko
(Designer de Interiores)

◆ Direção de Arte

Lucas Alves Frank

Ana Maria H. de Carvalho

◆ Ilustrações

Erika Suyama Pessoa

Ricardo Hagemeyer Paese

◆ Texto

Carla Vittorya da Cunha

Introdução

O dia 24 de junho foi estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o Dia Mundial de Prevenção de Quedas. Essa data foi incluída no calendário do Ministério da Saúde do Brasil (MS) com o objetivo de promover a conscientização a respeito dos riscos de quedas, principalmente para idosos.

As quedas são a segunda principal causa de mortes por lesões não intencionais em todo o mundo e afetam, principalmente, pessoas que possuem alguns fatores de risco, entre eles: idade avançada, mobilidade reduzida, fraqueza muscular, equilíbrio diminuído e doenças degenerativas, como a Doença de Parkinson (DP).

As quedas podem exigir tratamentos médicos que geram custos econômicos, sociais e psicológicos. E podem, ainda, impossibilitar a realização de atividades diárias.

Dentre as estratégias de prevenção, estão a educação, o treinamento e a criação de ambientes mais seguros. Alguns cuidados são simples e podem ser realizados dentro de casa para auxiliar e reduzir o risco de quedas.

Este e-book foi elaborado pela equipe do Projeto Estímulo da UTFPR, no primeiro semestre de 2021, com objetivo de divulgar e alertar a comunidade em geral sobre a importância de se analisar o ambiente doméstico para pessoas diagnosticadas com a DP. Estende-se ainda para outras doenças e para quaisquer pessoas que possam se beneficiar deste material.

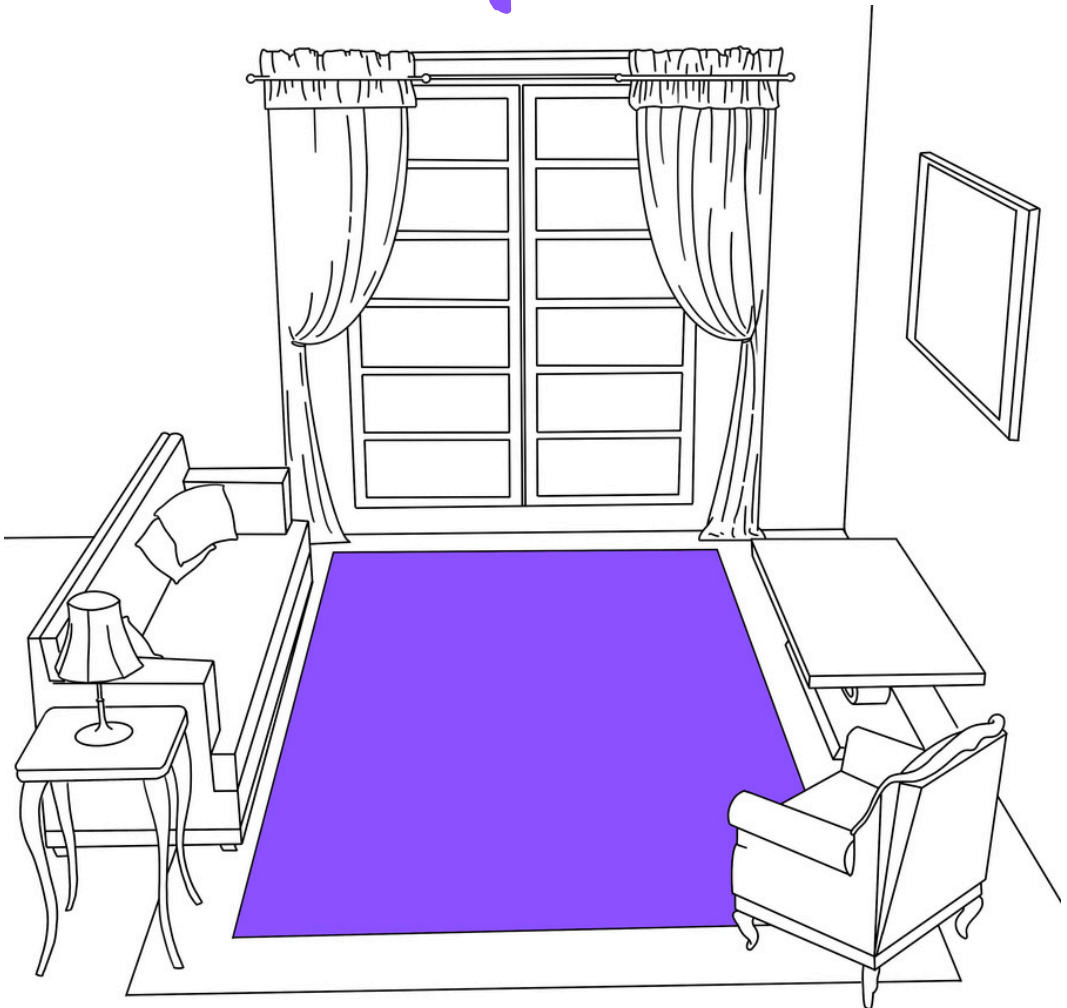
Apresentamos a seguir algumas dicas que podem contribuir para evitar ou reduzir os incidentes relacionados a quedas.

Espera-se a ampliação do material para os demais ambientes domésticos. Fique atento nas publicações do Projeto Estímulo.

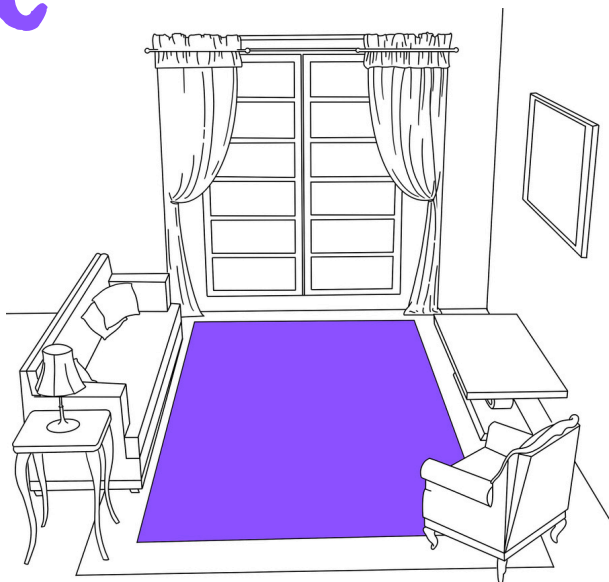
Boa leitura!

Sala Segura

Tapete

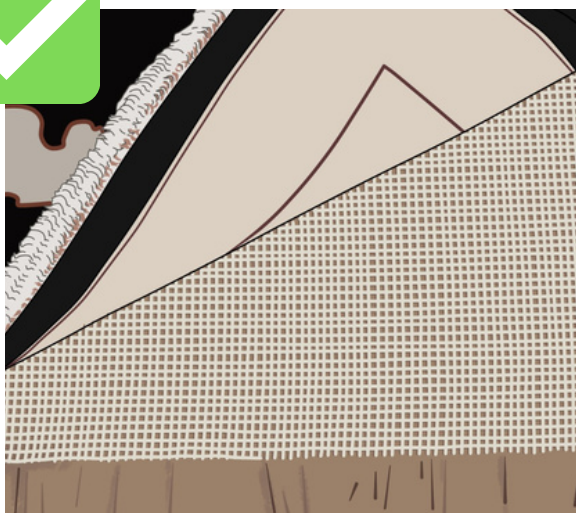


Tapete



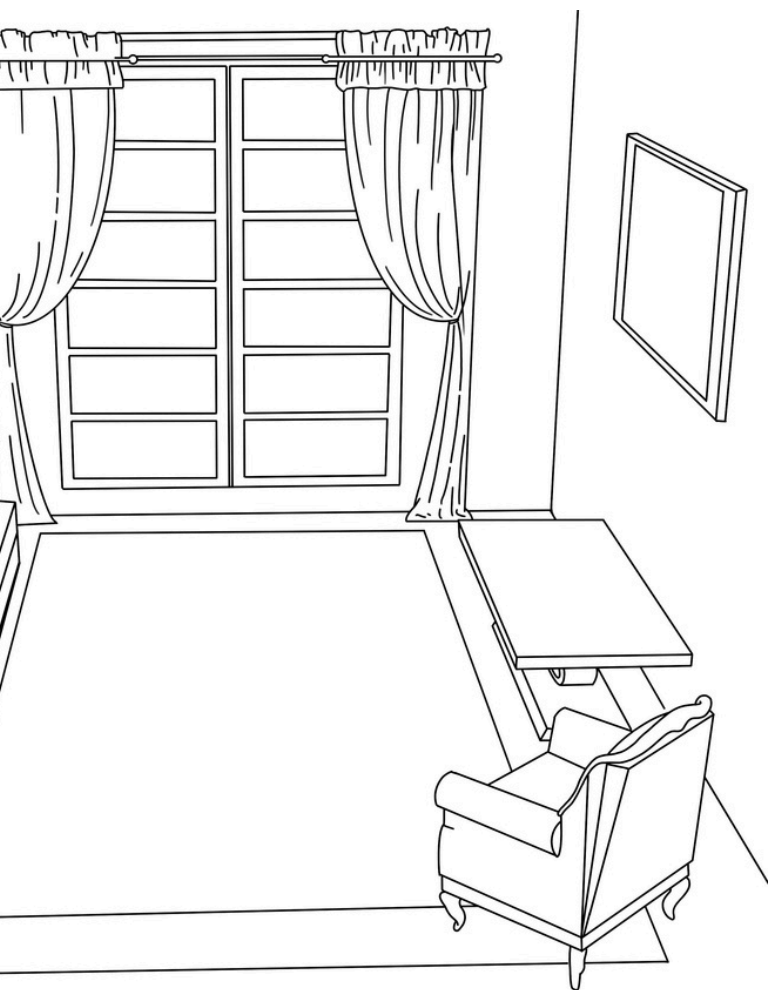
Boa parte das quedas acontecem em salas devido a escorregões causados por tapetes, portanto remova-os para evitar acidentes ou modifique o tapete atual para que seja antiderrapante.

Insira forro antiderrapante

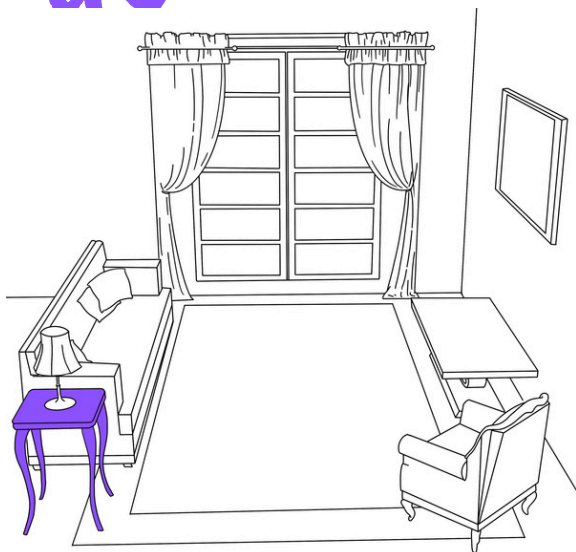


Insira forro antiderrapante embaixo de tapetes, ou instale tapetes com face interior antiderrapante.

Sala Segura: Quinas de móveis

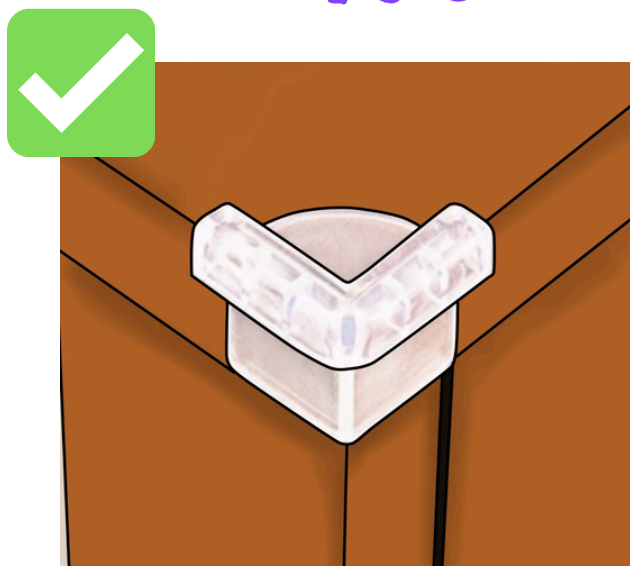


Quinas de móveis



Muitas pessoas se machucam ao cair, principalmente em móveis com quinas pontiagudas, por isso é importante proteger essas pontas para evitar maiores machucados.

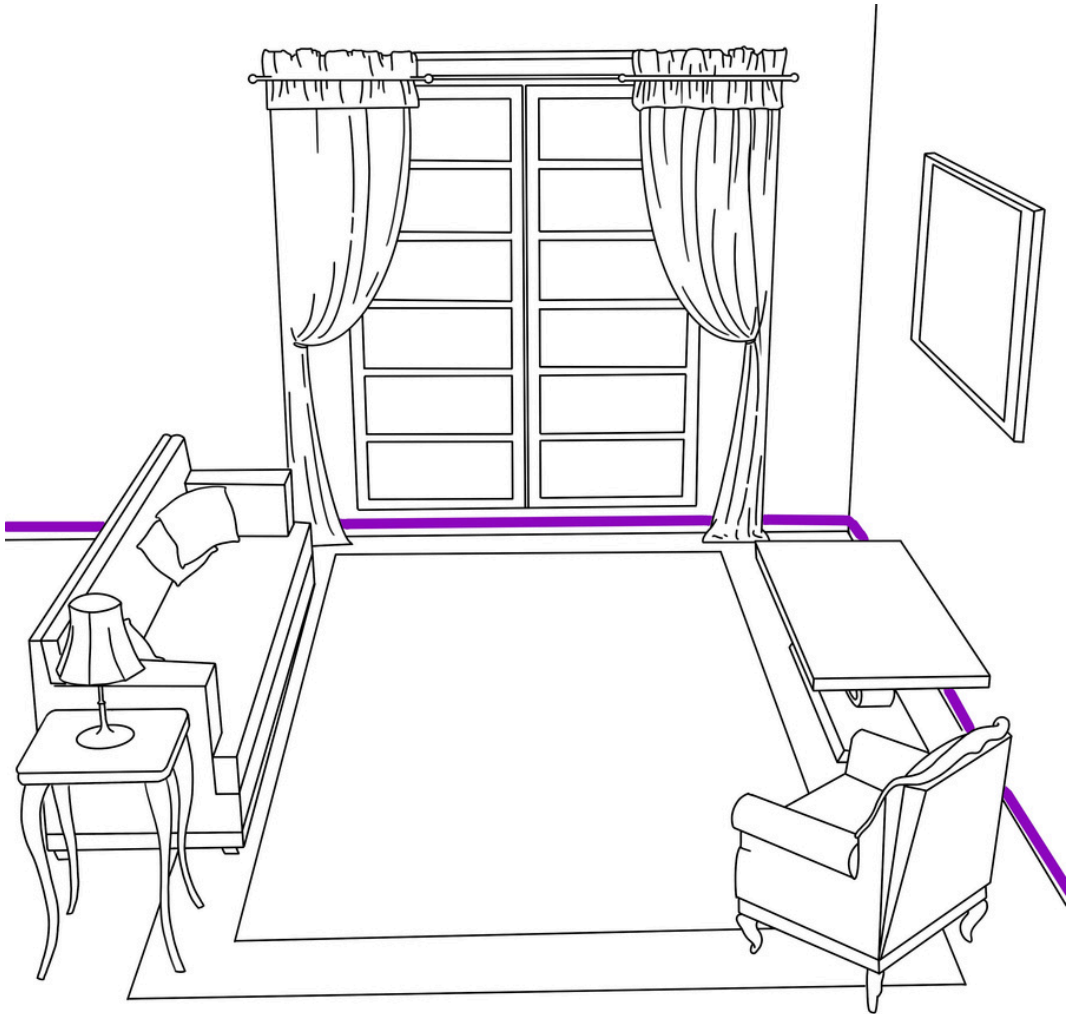
Insira protetores feitos de silicone em móveis



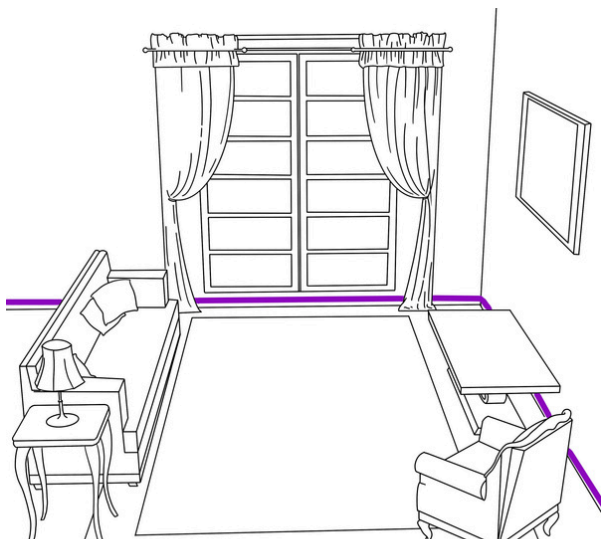
Insira protetores feitos de silicone em móveis com quinas pontiagudas.

Sala Segura

Canaleta

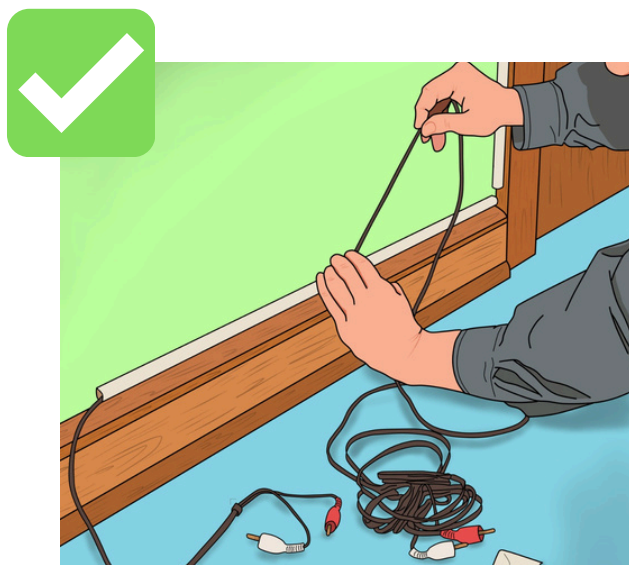


Canaleta



Cabos e fios elétricos são muito comuns em salas, mas eles podem se tornar grandes obstáculos quando estão no meio de passagens. Portanto, devem ser alojados em canaletas.

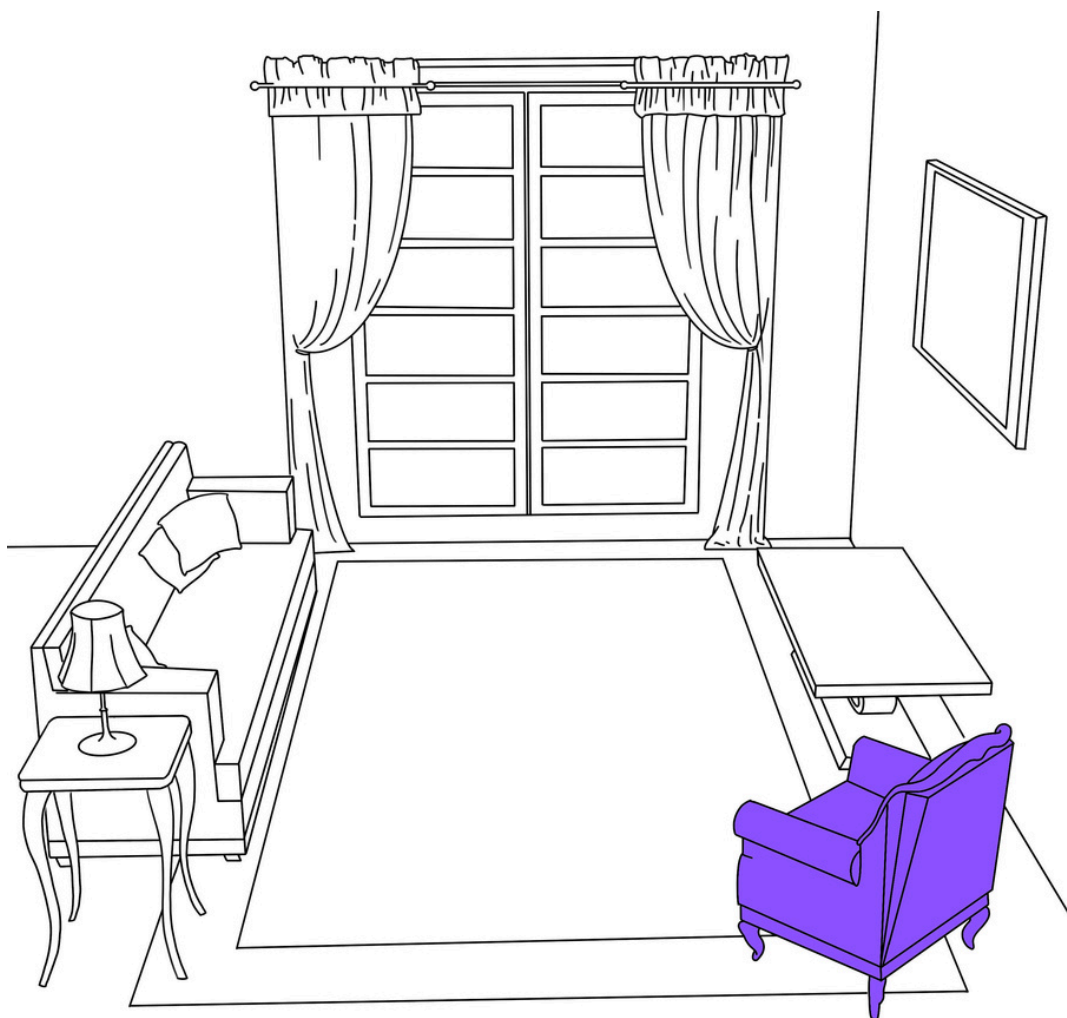
Instale canaletas para os cabos e fios



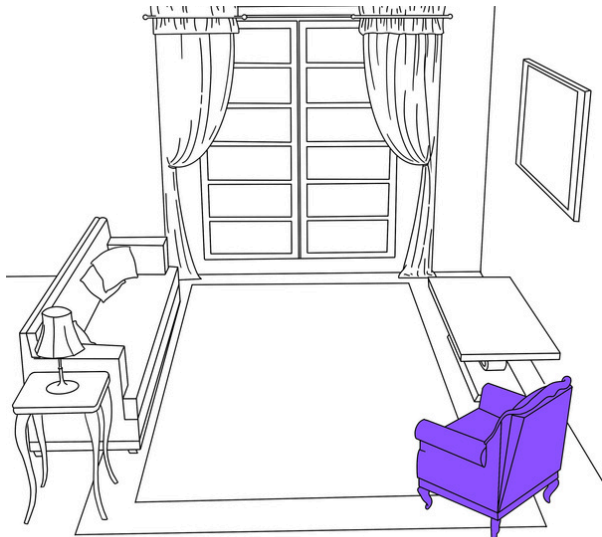
Todos os cabos e fios elétricos devem estar protegidos por canaletas para evitar o risco de quedas.

Sala Segura:

Poltrona



Poltrona



Um móvel frequente na sala de casa são as poltronas, e podem vir a causar acidentes, quando não forem adequadas.

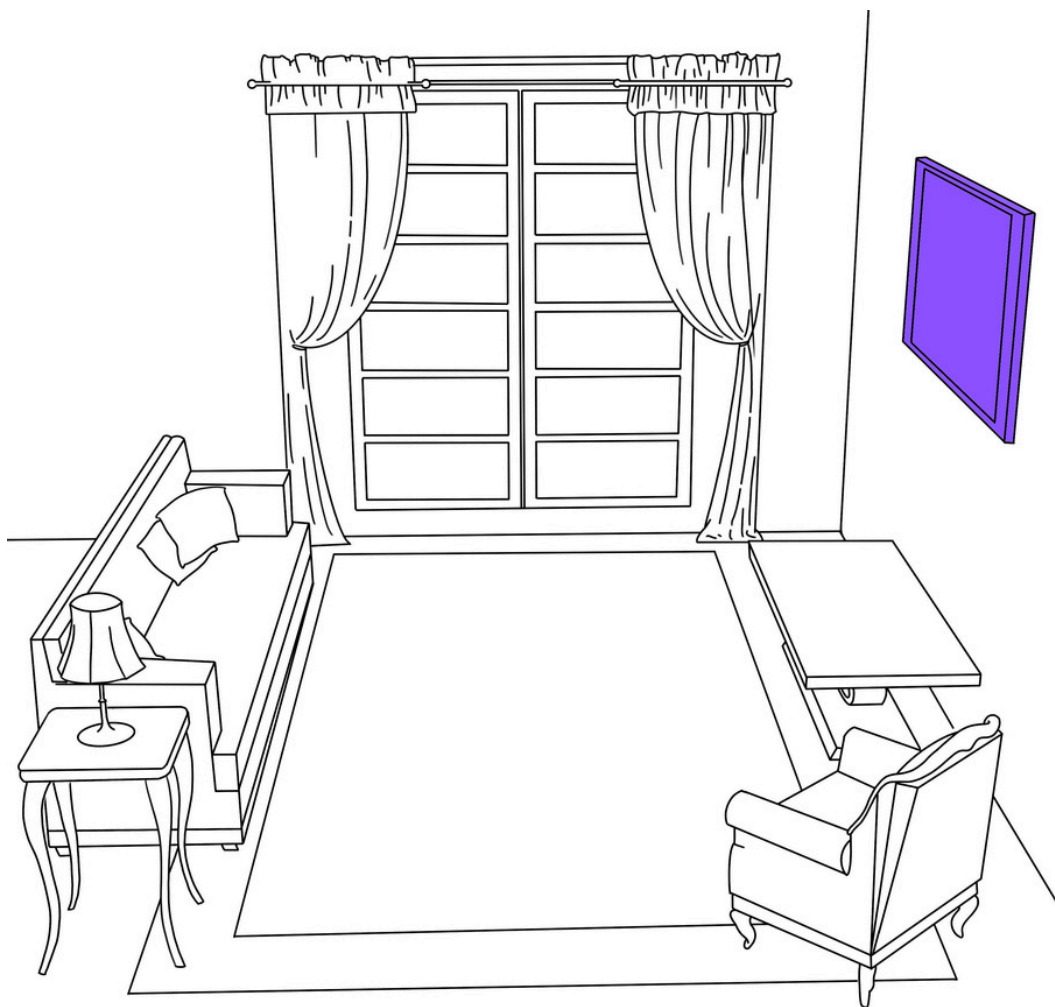
Poltronas



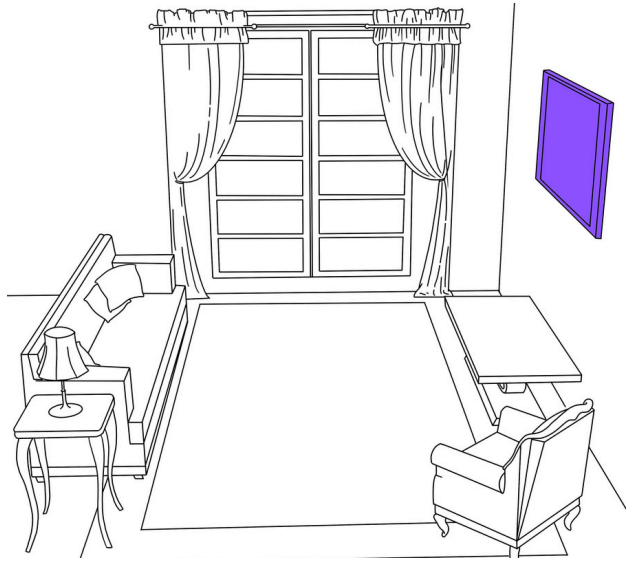
Invista em poltronas que tenham braços firmes e altos e que tenham seu assento rígido.

Sala Segura

TV



Televisão



Os televisores podem ser instalados em paredes ou alojados em móveis.

Instale a TV na parede



A TV deve estar fixada na parede ou apoiada em um suporte adequado e seguro.

Sala Segura

Sofá

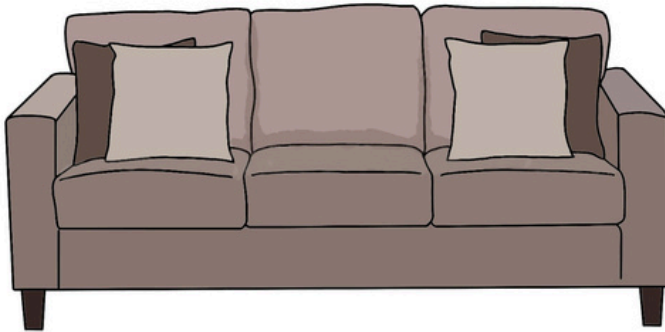


Sofá



Nas salas das casas, existem sofás de todos os formatos e tamanhos, desde pequenos até grandes. Porém, hoje em dia, esses móveis estão cada vez mais profundos e com encostos flexíveis, dificultando para sentar e levantar.

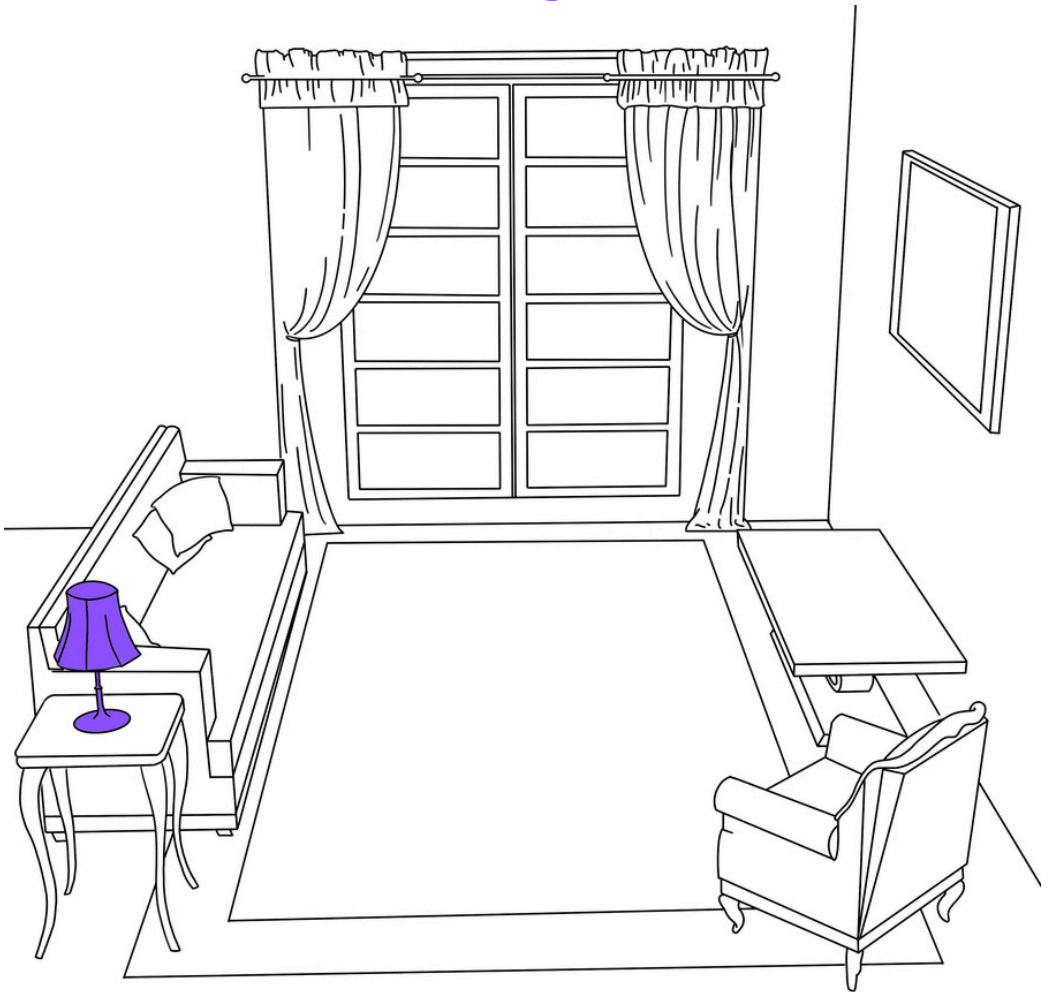
Encostos rígidos



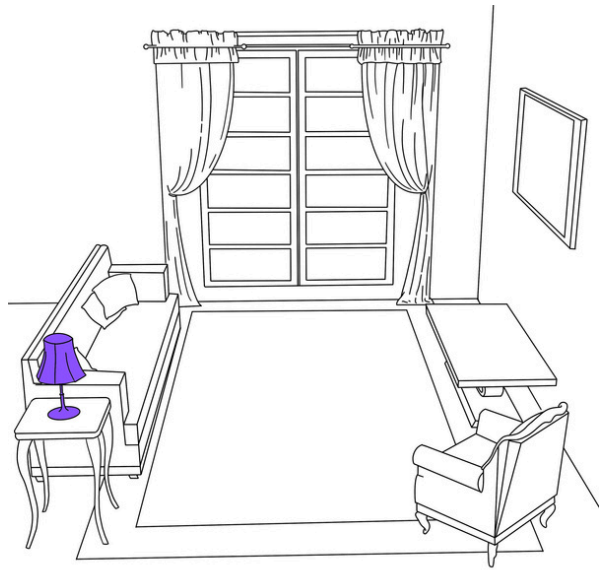
Invista em sofás com braços altos e com encostos rígidos, ou adquira almofadas de encosto firmes.

Sala Segura

Abajur

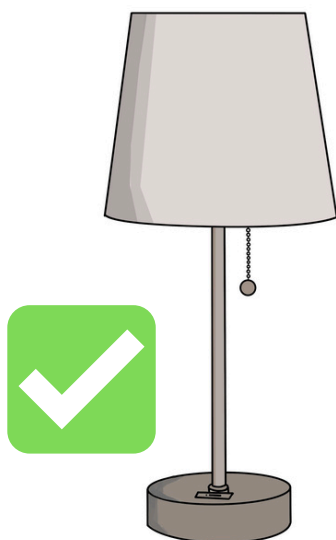


Abajur



A luz é algo essencial em nosso cotidiano. Muitas quedas podem ser causadas por pouca iluminação ou a falta dela no ambiente. A luz (branda e em tons amarelos) para as pessoas com alguma doença neurodegenerativa, ajuda a melhorar a qualidade do sono.

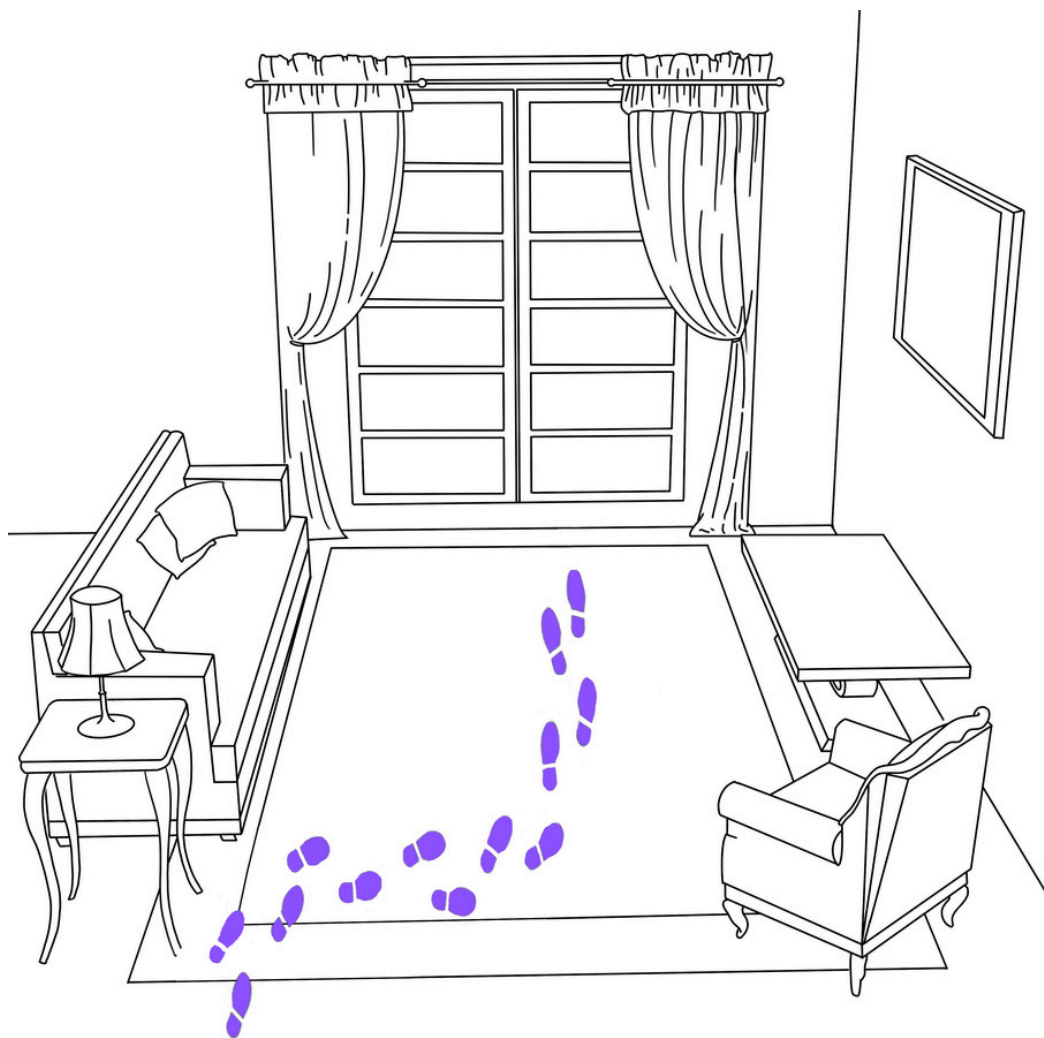
Instale abajures com lâmpada LED



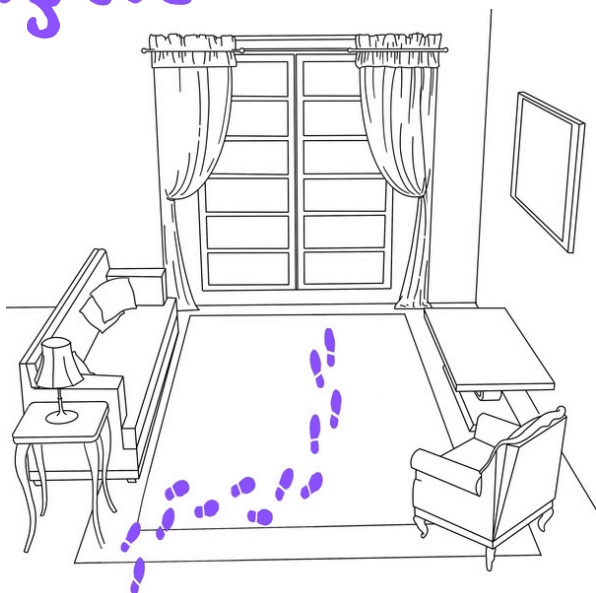
Instale abajures com lâmpada LED de alta potência para poder auxiliar na iluminação, porém este não substitui a luz normal.

Sala Segura

Circulação livre



Circulação Livre



Existem vários fatores que podem causar quedas, e um destes fatores são objetos espalhados pelo chão.

Deixe a passagem livre



Retire todos os objetos que atrapalhem a circulação, do ambiente, principalmente mesas de centro, livros, roupas e objetos que podem causar esbarrões ou quedas.

@projeto.estimulo

O Projeto Estímulo é um projeto de extensão da UTFPR, formado por profissionais, acadêmicos e voluntários e tem como objetivo promover informações sobre a Doença de Parkinson.

SAIBA MAIS

