


Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

Cozinha Segura

- Guia antiquedas -

Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

Cozinha 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

Cozinha segura [recurso eletrônico] : guia antiquedas / organização : Katia Elisa Prus Pinho ; escrita Carla Vittorya da Cunha, Dyane Lima de Pontes. -- Curitiba, PR : Arte Final, 2024.
1 arquivo texto (27 p.) : il. PDF ; 12,3 MB.

Modo de acesso: World Wide Web.

Disponível em formato PDF.

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

e-ISBN 978-65-83283-05-4

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

CDD: Ed. 23 -- 616.833

◆ Consulta

Dra. Katia Elisa Prus Pinho
(Professora)

Paula Valéria da Costa Lima
(Terapeuta Ocupacional)

◆ Direção de Arte

Lucas Alves Frank

Ana Maria H. de Carvalho

◆ Ilustrações

Erika Suyama Pessoa

Ricardo Hagemeyer Paese

◆ Texto

Carla Vittorya da Cunha

Dyane Lima de Pontes

Antonio Carlos Pinho

Introdução

Nesta segunda parte do guia antiqedas, abordamos outro cômodo da casa: a cozinha. Dicas de aprimoramento e segurança do espaço do lar, realizadas pela equipe do Projeto Estímulo, é apresentado no e-book "Cozinha Segura", como parte do projeto Casa Segura.

A cozinha, como todos sabem, é um dos locais mais importantes da casa. Devido à sua alta rotatividade, objetos de uso cotidiano podem se tornar perigosos com a diminuição da mobilidade física. Por isso, é fundamental ficar atento e tomar cuidados para garantir a segurança. Assim, será possível aproveitar com tranquilidade o que a cozinha oferece de melhor, seja para guardar, preparar, alimentar e/ou compartilhar uma refeição prazerosa.

Na cozinha, alguns itens são essenciais para garantir uma convivência adequada, sem abrir mão da elegância, praticidade, decoração e, acima de tudo, da saúde.

A equipe responsável pela elaboração do ebook "Cozinha Segura" escolheu 8 capítulos para representar e comentar, fornecendo dicas, mostrando imagens de práticas incorretas e apresentando frases que possam auxiliar e despertar a atenção para possíveis mudanças. O objetivo é evitar acidentes domésticos, especialmente quedas.

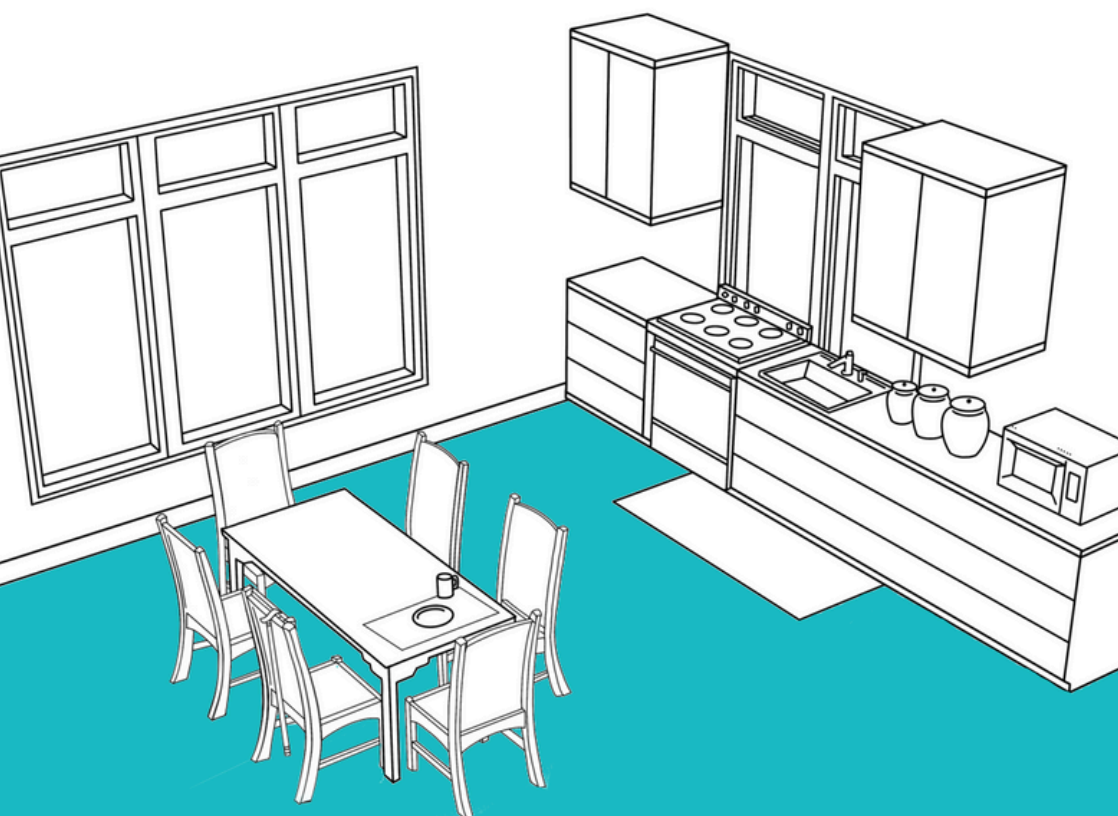
Todo o design foi pensado para refletir a realidade do dia a dia em um dos cômodos mais especiais da casa: A COZINHA.

A seguir, apresentamos algumas dicas que irão contribuir para evitar ou reduzir incidentes relacionados a quedas na cozinha.

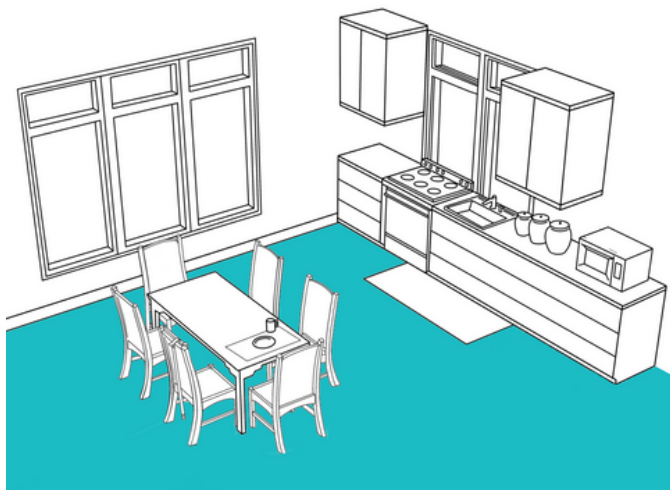
Bons cuidados!

Cozinha Segura

Piso



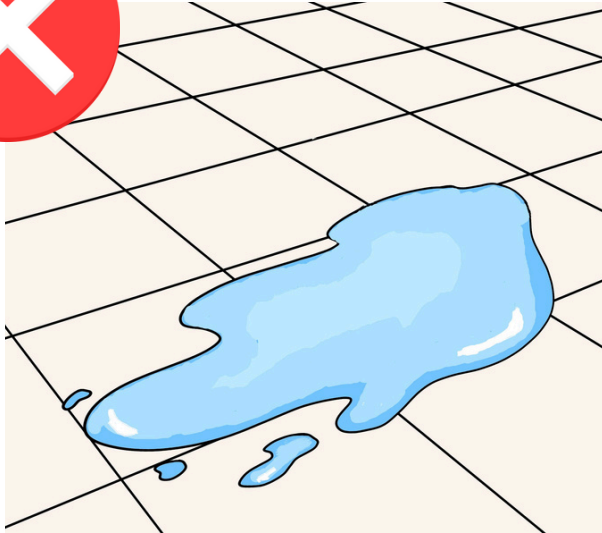
Piso



Fique atento:

Os pisos podem se tornar escorregadios com resíduos de produtos de limpeza, úmidos ou com gorduras que caem no chão.

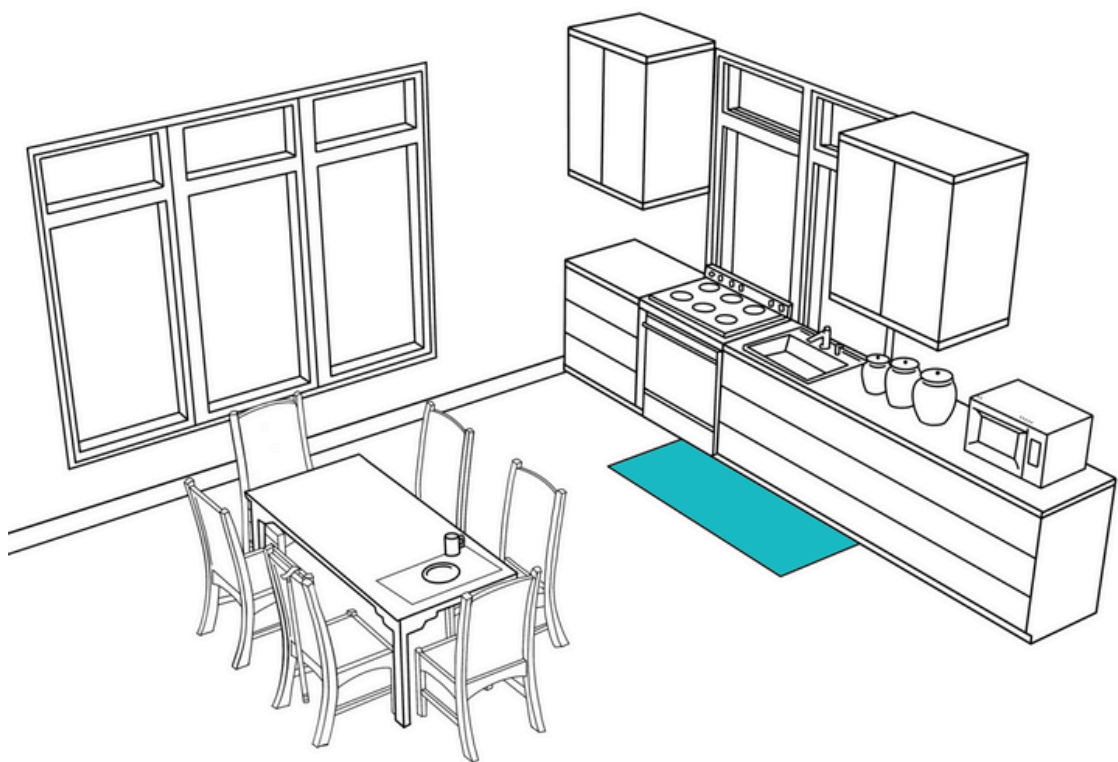
A dica é...



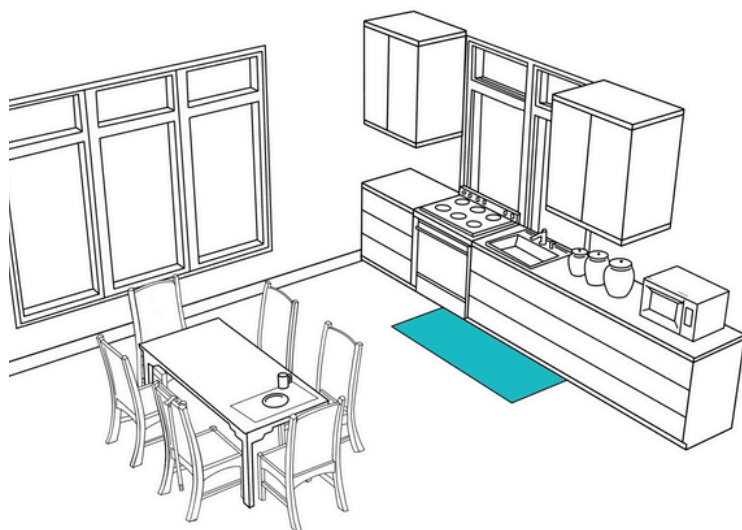
Retire todos os produtos ao limpá-lo, mantendo-o limpo e seco. Preferencialmente tenha na cozinha pisos adequados (cerâmicas) para o ambiente.

Cozinha Segura

Tapetes

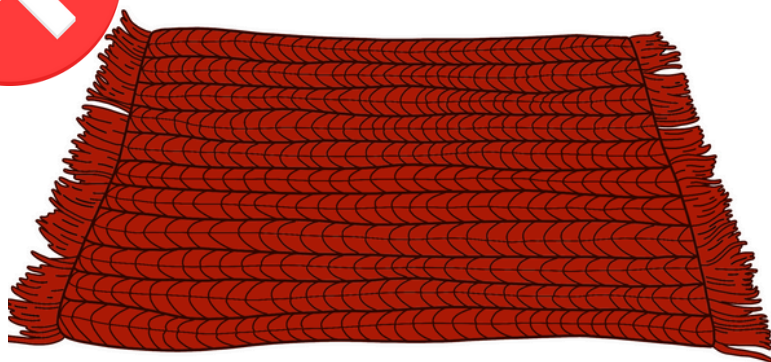


Tapete



Cuidado com tapetes na cozinha!

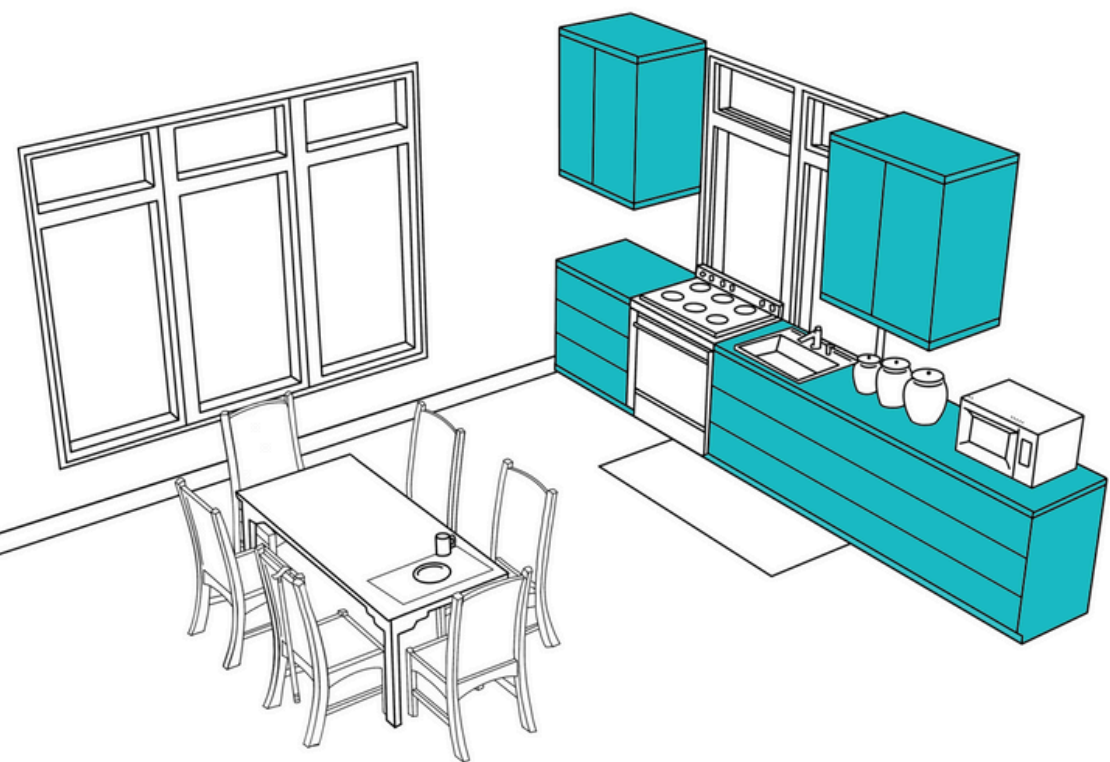
O que evitar?



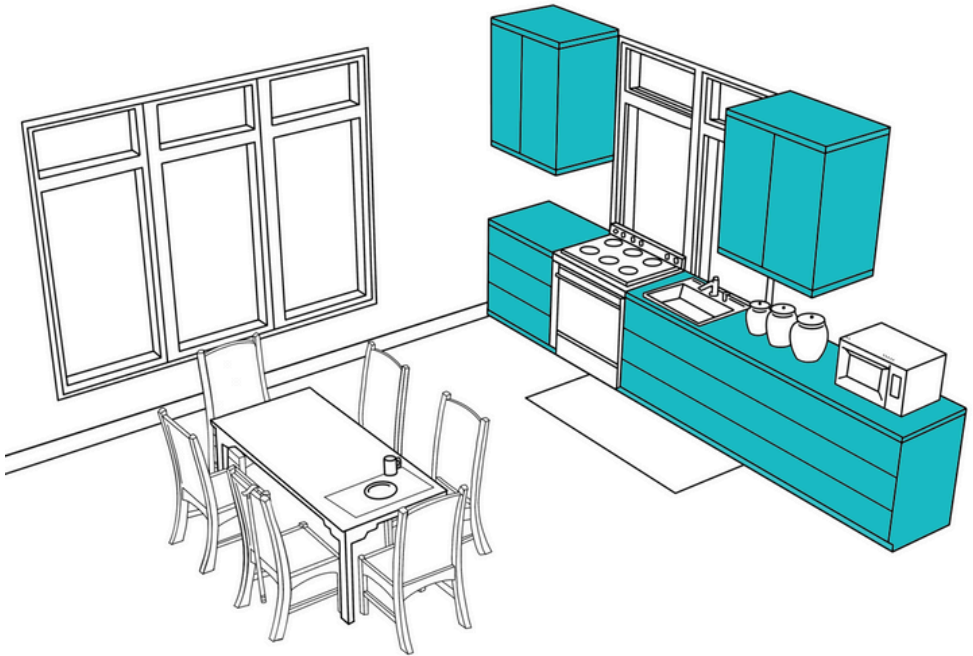
Caso queira, opte sempre por tapetes com antiderrapantes, sem pontas levantadas e sem franja. Evite utilizar tapetes de crochê.

Cozinha Segura

Armários

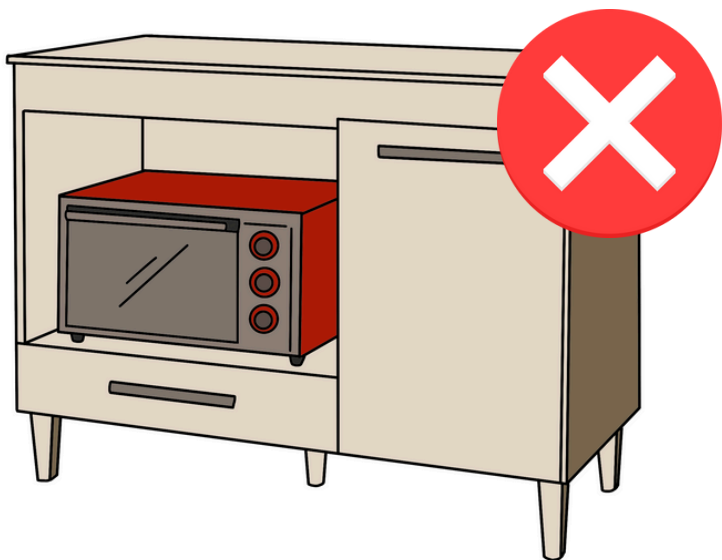


Armários



Evite guardar alimentos em lugares muito altos ou muito baixos. Procure deixá-los sempre em cima de bancadas ou de uma mesa de apoio.

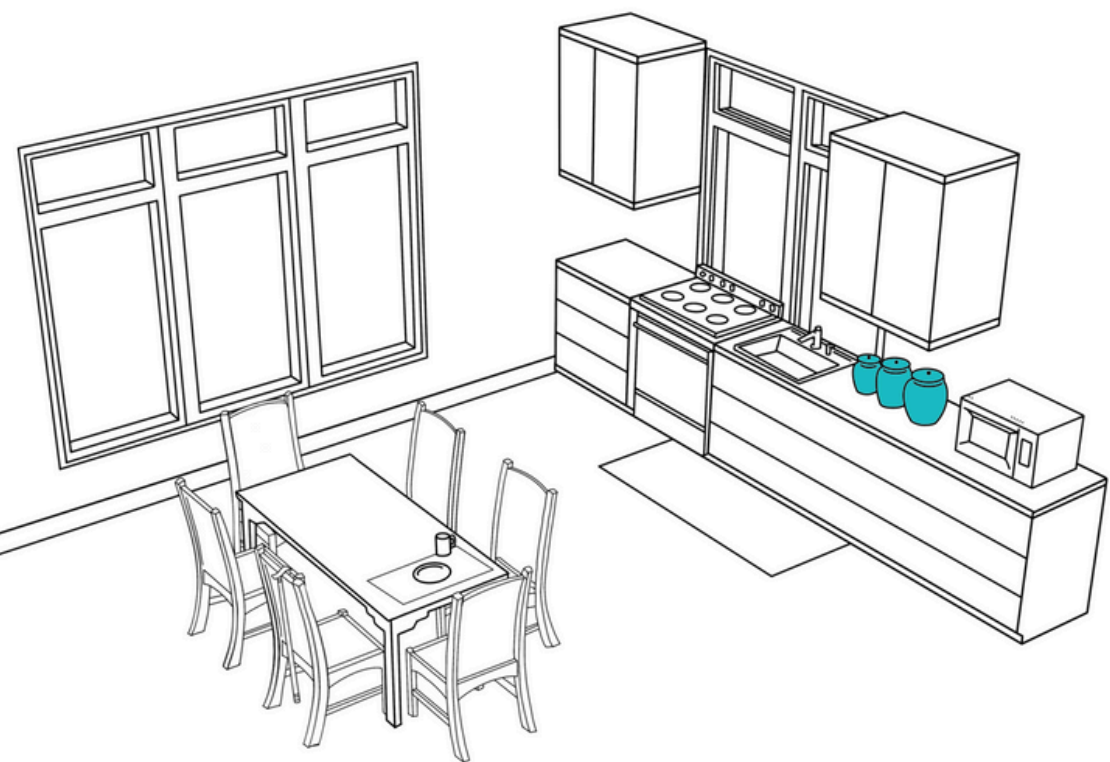
Baixo demais!



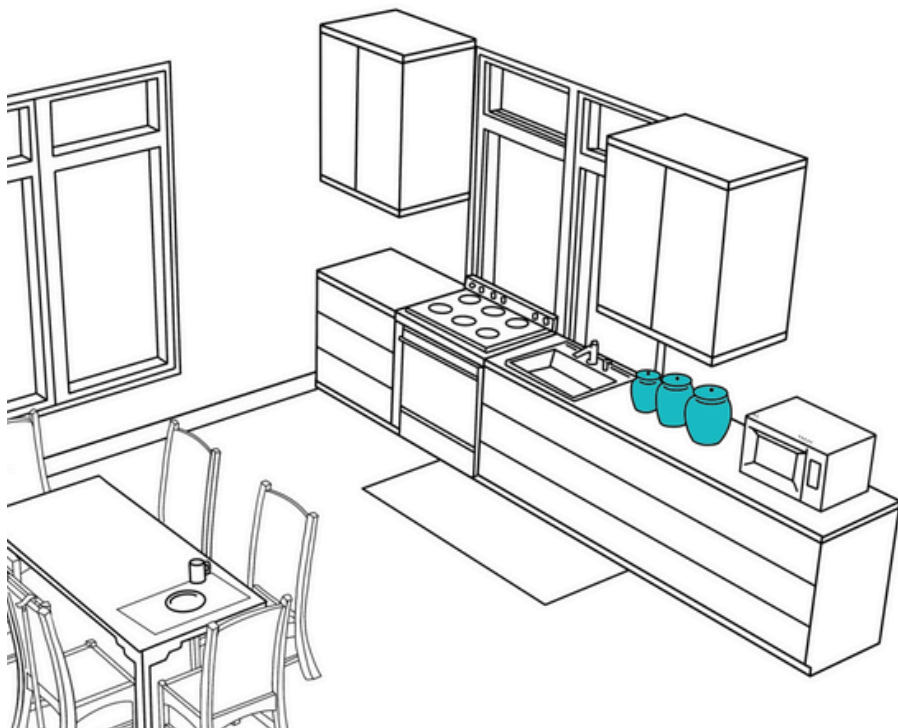
Micro-ondas e fornos elétricos devem ser instalados em bancadas na altura da cintura. Isso facilita a visualização do prato e o manuseio do alimento que está quente. Por isso, requer cuidados.

Cozinha Segura

Potes



Potes



Potes em lugares altos são difíceis de alcançar e potes frágeis são complicados de segurar.

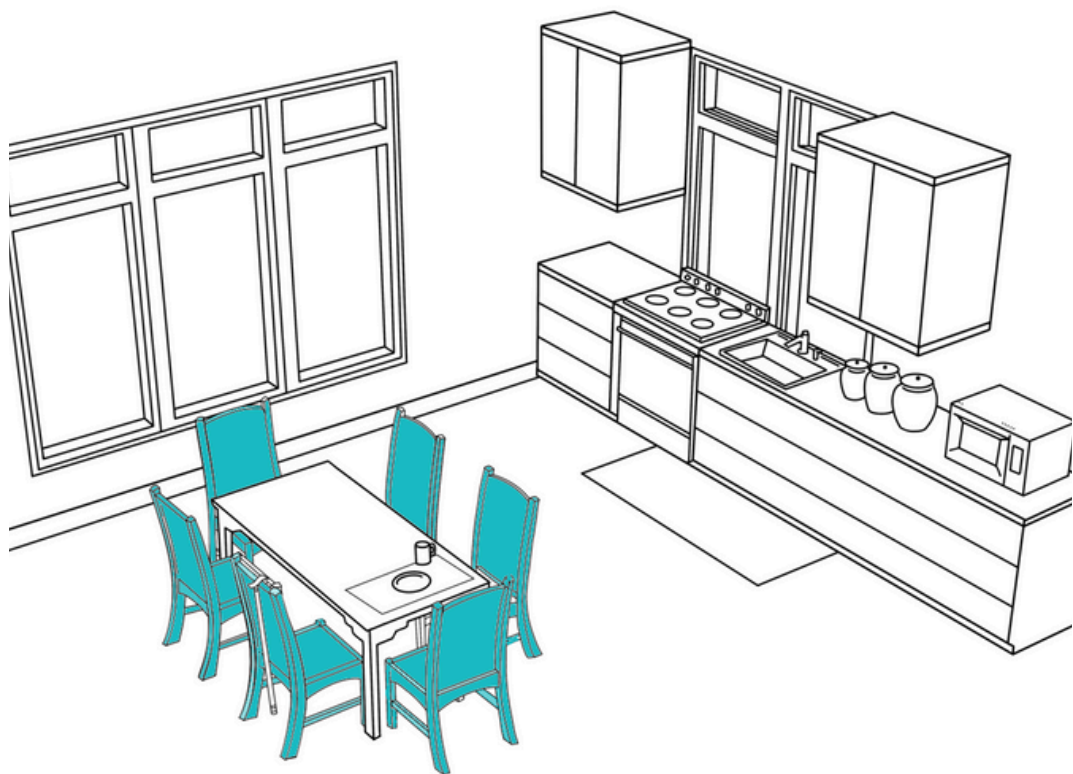
Potes de vidro??



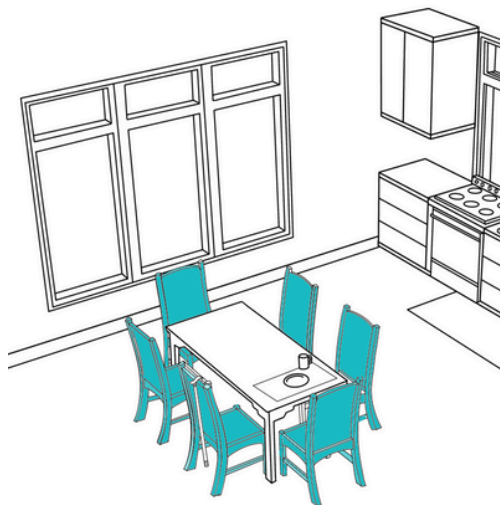
Disponibilize os alimentos em pequenos potes e de preferência a potes plásticos, não muito cheios e de fácil acesso.

Cozinha Segura

Cadeiras



Cadeiras



Utilize mesas e cadeiras firmes (dê preferência à madeira). Evite usar banquetas na cozinha, devido aos tropeços e quedas que podem acarretar.

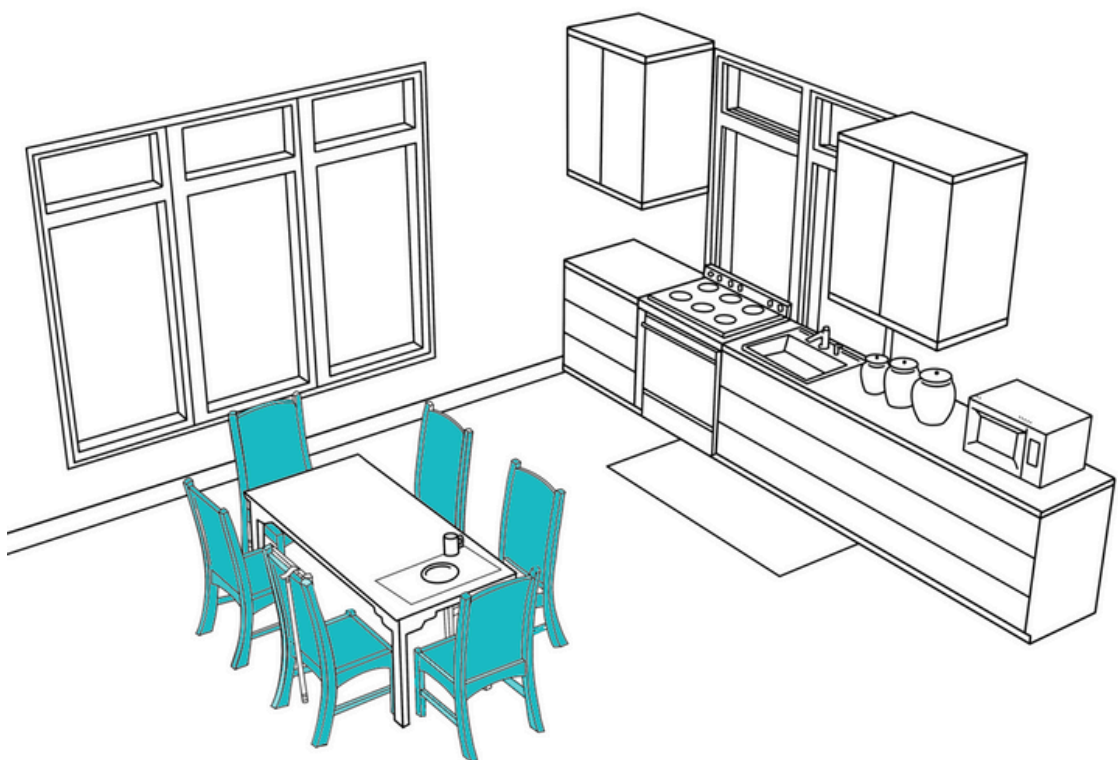
Tome cuidado!



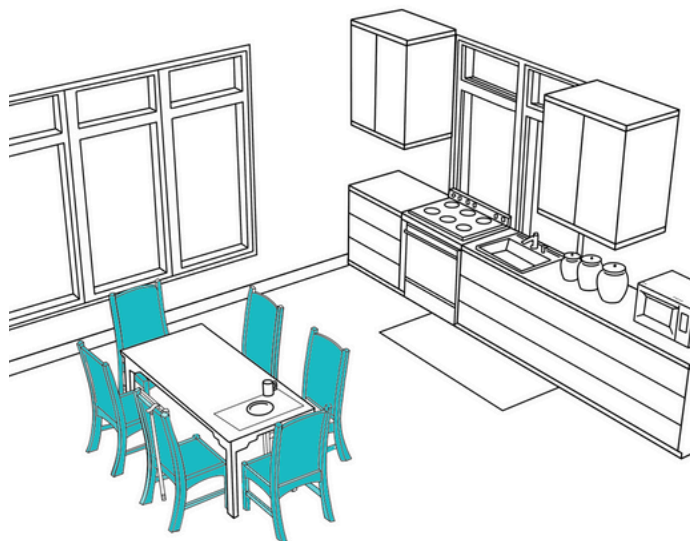
Evite mesas, cadeiras e até banquetas de plástico. Elas são menos rígidas, o que pode ocasionar quedas.

Cozinha Segura

Espaço

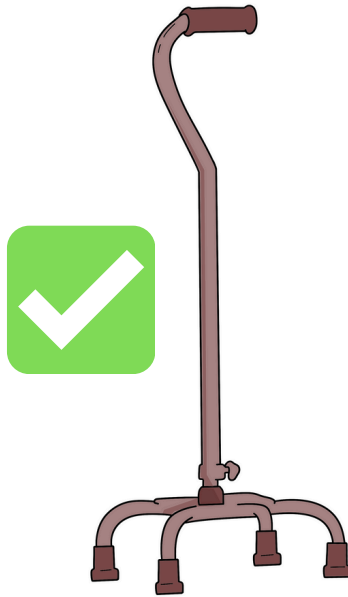


Espaço



Se possível deixe um espaço para circulação dentro da cozinha

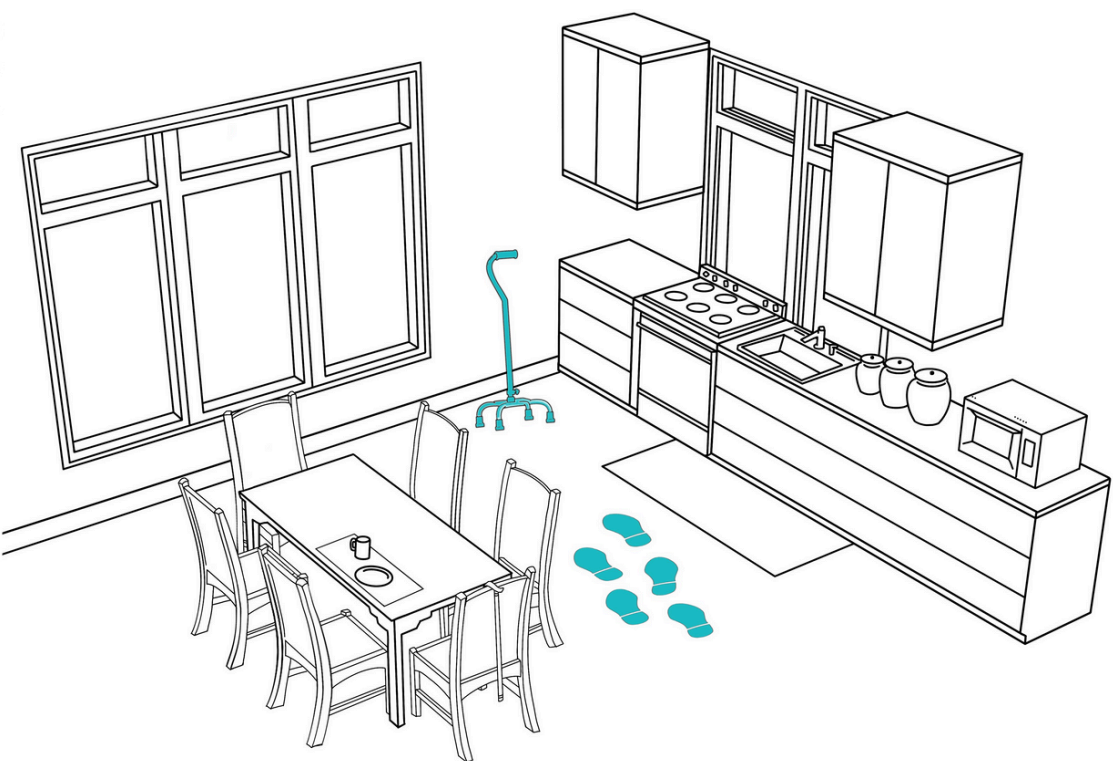
Fica a dica!



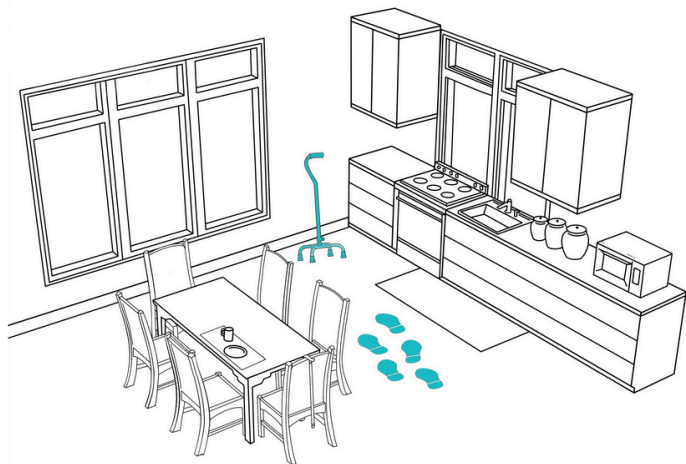
Pode ser que seja necessário utilizar um andador e/ou uma bengala. Adapte o ambiente para essa necessidade.

Cozinha Segura

Organização



Organização



Distribua e ordene suas tarefas diárias, se necessário, faça uma lista. Realize tudo com **tempo**, organização e segurança.

Pressa = Queda



Muitas vezes as quedas ocorrem por
pressa, desorganização ambiental e
desatenção.



@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

