PALESTRA EDUCATIVA • 20 MIN

ACIDENTES DOMÉSTICOS COM IDOSOS

Prevenção, reconhecimento de riscos e primeiros socorros

Preservar a segurança é preservar a autonomia.

BOMBEIRO MILITAR | APRESENTAÇÃO



A casa também pode oferecer riscos

O ambiente familiar nem sempre é um ambiente seguro. Pequenos obstáculos podem ter consequências importantes.

Quedas podem provocar

- Fraturas e traumatismos
- Internações e perda de mobilidade
- Medo de cair novamente
- Perda de autonomia nas atividades diárias

Queda não é consequência inevitável da idade.



Imagem ilustrativa

Por que a pessoa idosa pode ficar mais vulnerável?

O risco costuma resultar da combinação entre condições individuais e características do ambiente.

FATORES INDIVIDUAIS

- Redução da força muscular
- Alterações no equilíbrio e na marcha
- Diminuição da visão ou audição
- Doenças e efeitos de medicamentos

Fatores individuais variam de pessoa para pessoa.

FATORES DO AMBIENTE

- Piso molhado ou escorregadio
- Tapetes, fios e objetos no caminho
- Pouca iluminação
- Escadas e banheiros sem apoio

Ajustar a casa reduz riscos modificáveis.

Acidentes domésticos que merecem atenção

A queda é o foco principal, mas outros riscos também precisam ser reconhecidos.

QUEDAS

Atenção especial

Escorregões, tropeços e perda de equilíbrio.

QUEIMADURAS

Água quente, óleo, vapor e superfícies aquecidas.

CHOQUE E INCÊNDIO

Fios danificados, tomadas e uso incorreto de equipamentos.

INTOXICAÇÕES

Confusão de medicamentos e contato com produtos químicos.

ACIDENTES NO BANHEIRO

Piso molhado, falta de apoio e dificuldade de transferência.

Onde os riscos aparecem dentro de casa?

A observação dos ambientes ajuda a localizar perigos antes que aconteça um acidente.

BANHEIRO

Piso molhado • box sem apoio • ausência de barras fixas

QUARTO E CORREDOR

Pouca luz • tapetes • fios • caminho obstruído até o banheiro

COZINHA

Panelas quentes • cabos para fora • subir em cadeiras

ESCADAS E ENTRADAS

Sem corrimão • degraus irregulares • objetos na passagem

PERGUNTA AO PÚBLICO: qual desses riscos existe hoje na sua casa?

Prevenir começa com mudanças simples

O objetivo não é restringir a pessoa idosa: é permitir que ela circule com mais segurança.

AMBIENTE

- Retirar ou fixar tapetes
- Iluminar corredores e trajeto noturno
- Instalar barras e corrimãos firmes
- Manter objetos fora da circulação

ROTINA

- Usar calçado fechado e firme
- Secar pisos molhados
- Não subir em cadeiras ou bancos
- Deixar itens de uso frequente ao alcance

SAÚDE

- Avaliar visão e equilíbrio
- Revisar medicamentos com profissional
- Estimular força e equilíbrio
- Informar quedas e tonturas à equipe

Se o idoso cair: o que fazer?

A prioridade é evitar uma segunda lesão enquanto o socorro é acionado.

1	**Proteja o local**	Observe riscos: eletricidade, gás, água e objetos perigosos.
2	**Verifique a vítima**	Converse, avalie consciência e respiração; pergunte onde dói.
3	**Não levante nem arraste**	Pode existir fratura ou lesão na coluna, quadril ou cabeça.
4	**Acione o socorro**	192 para urgência médica; 193 para resgate ou risco no local.
5	**Aguarde e observe**	Mantenha a pessoa confortável; acompanhe consciência e respiração.



SINAIS DE ALERTA

Dor intensa • deformidade • sangramento importante
Confusão ou vômitos após bater a cabeça sonolência incomum • dificuldade respiratória

Atenção especial se usa anticoagulantes e bateu a cabeça.

Outros acidentes: conduta inicial

Em situações de risco, primeiro proteja quem ajuda e não se exponha ao perigo.



QUEIMADURA

- Afaste a fonte de calor, se for seguro.
- Resfrie com água corrente fria, sem gelo.
- Não use pasta de dente, manteiga ou pomadas caseiras.



CHOQUE ELÉTRICO

- Não toque na vítima enquanto houver contato com energia.
- Desligue a energia somente se for seguro.
- Acione o socorro e siga as orientações.



VAZAMENTO DE GÁS

- Não acenda chamas nem acione interruptores.
- Afaste as pessoas e saia do ambiente.
- Ligue 193 de um local seguro.



INTOXICAÇÃO

- Não provoque vômito.
- Guarde a embalagem ou identifique o produto.
- Acione orientação de emergência.

Vamos testar a decisão certa?

Leia o caso e peça que o público diga qual seria a primeira atitude.

SITUAÇÃO-PROBLEMA

Uma pessoa de 75 anos é encontrada caída no banheiro.

Está consciente, conversa normalmente, mas relata muita dor no quadril e pede ajuda para levantar.

O que você faz primeiro?



RESPOSTA SEGURA

Não levantar. Proteger, avaliar e acionar o socorro.

O QUE PRECISA FICAR

Prevenção salva vidas.

- Quedas não são inevitáveis: riscos podem ser reduzidos.
- Adapte a casa sem retirar a autonomia da pessoa idosa.
- Na emergência: proteja, avalie, não agrave e chame ajuda.

EMERGÊNCIA

192

SAMU • urgência médica

193

CORPO DE BOMBEIROS • resgate

Obrigado pela atenção.

Prevenir também é uma forma de salvar vidas.

Referências para consulta

Fontes públicas e institucionais utilizadas para orientar o conteúdo.

01 **Ministério da Saúde — Saúde da Pessoa Idosa**

Prevenção de quedas, fatores de risco e cuidados com o ambiente.

02 **Ministério da Saúde — Cartilha de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas**

Adaptações domésticas e orientações práticas por ambiente.

03 **Biblioteca Virtual em Saúde — Queimaduras**

Características das queimaduras e primeiros cuidados.

04 **Ministério da Saúde — SAMU 192**

Quando acionar o serviço de urgência e como proceder.

05 **ANATEL — Serviços de emergência tridígitos**

Identificação dos números 192 e 193.

Observação: adequar a apresentação aos protocolos vigentes da corporação e do serviço local de emergência.