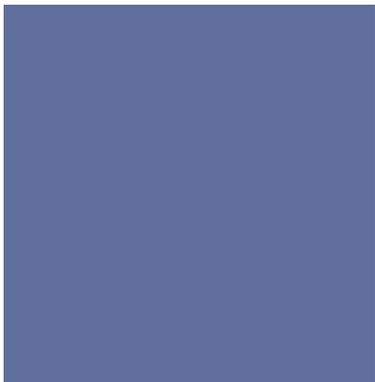
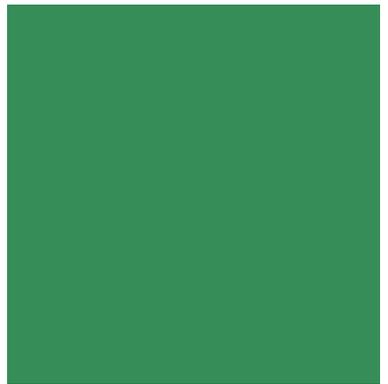
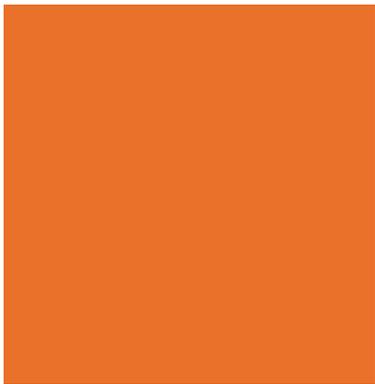
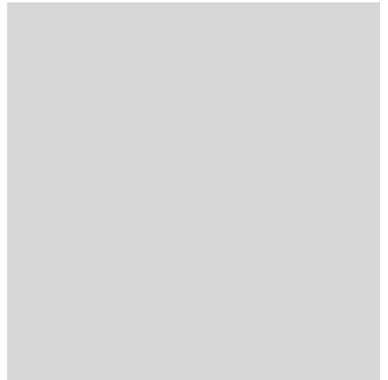


CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
GUIMARÃES

# MANUAL DE AUTOPROTEÇÃO

## POPULAÇÃO IDOSA



# “MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR”

## FICHA TÉCNICA

Propriedade  
Município de Guimarães

Editor  
GeoAtributo - CIPOT, Lda

Autores  
Ricardo Almendra

Co-Autores  
Célia Mendes, Teresa Costa,  
Rodrigo Silva

Coordenação  
Jorge Cristino

Design Editorial  
OneOffBrand Consulting

Data de edição  
Junho 2018

ISBN  
978-989-8686-26-8



CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
GUIMARÃES

## ÍNDICE

**MENSAGEM  
DO PRESIDENTE**

**INTRODUÇÃO**

**1**

- Conhecer os riscos
- Prevenir
- Agir

**ACIDENTES  
FREQUENTES EM  
IDOSOS**

**2**

- Quedas
- Intoxicações
- Queimaduras
- Incêndios e explosões
- Eletrocussões

**TORNE A SUA  
CASA MAIS  
SEGURA**

**3**

“ A atividade da proteção civil surge com o objetivo de prevenir os riscos associados a situações de acidente grave ou catástrofe e eliminar os seus efeitos, assumindo-se como uma responsabilidade e um dever de todos nós. ”



CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
GUIMARÃES

## “ MENSAGEM DO PRESIDENTE ”



A sociedade atual está exposta, diariamente, a um conjunto de riscos que, de acordo com as causas que estão na sua origem, podem ser classificados em riscos naturais, antrópicos ou mistos e que são responsáveis por os mais diversos danos para as populações.

A Câmara Municipal de Guimarães, através do pelouro da Proteção Civil, tem desenvolvido esforços para incutir nos vimaranenses, uma atitude mais ativa na promoção de uma cultura de segurança. A atividade da proteção civil surge, assim, com o objetivo de prevenir os riscos associados a estas situações de acidente grave ou catástrofe e eliminar os seus efeitos, assumindo-se como uma responsabilidade e um dever de todos nós.

Com este Manual pretendemos, precisamente, divulgar um conjunto de medidas destinadas a evitar os efeitos resultantes de acidente grave ou catástrofe, e uma série de medidas a seguir caso estes ocorram, promovendo, deste modo, uma cultura de segurança, que permita confrontar situações de risco de forma consciente e responsável.

É preciso não esquecer que a Proteção Civil é uma responsabilidade de todos e que todos juntos podemos fazer a diferença!

**Domingos Bragança,**  
Presidente da Câmara Municipal de Guimarães

# 1

## INTRODUÇÃO

### Conhecer os riscos. Prevenir. Agir.

Com o avançar da idade os acidentes domésticos tendem a aumentar, sendo necessário tomar medidas para proteger o idoso.

Este manual pretende assim **sensibilizar as famílias e o idoso sobre a importância de adotar hábitos preventivos, que podem evitar acidentes domésticos, e uma série de medidas a seguir caso estes ocorram**, adotar um conjunto de cuidados com a saúde, para que o idoso responda da melhor forma possível a qualquer situação de risco, e dar indicações que permitam o acesso do idoso a uma casa mais segura e confortável.



#### Em caso de emergência ligar 112.



Ao efetuar a chamada para este número deve estar preparado para indicar os seguintes dados:

- O local exato da ocorrência (nome da rua, número de porta, estrada, sentido, pontos de referência, etc.);
- O tipo de ocorrência (acidente, incêndio, doença súbita, intoxicação, etc.);
- Vítimas (número de vítimas, estado, idade, queixas, etc).

Responda calmamente e siga as indicações do operador uma vez que a eficácia do socorro vai depender das informações prestadas.

## 2

# ACIDENTES FREQUENTES EM IDOSOS

### QUEDAS

Uma simples queda pode trazer consequências graves e irreversíveis para a saúde do idoso. Fraturas graves e contusões podem afetar não só a mobilidade e saúde física, como o seu bem-estar psicológico, podendo dar origem a estados de dependência e depressivos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- É importante conhecer os perigos existentes na habitação, estar alerta e tentar ao máximo colmatar-los e evitá-los;
- Devem ser eliminados quaisquer elementos que possam entorpecer a marcha;
- Deve acompanhar o idoso sempre que lhe sejam prescritos medicamentos que provoquem sonolência, ou outros efeitos secundários que diminuam os seus reflexos.

### COMO REAGIR EM CASO DE QUEDA:

Apesar de todos os cuidados acima mencionados, caso ocorra a queda, deverá:

- Entrar em contacto com profissionais de saúde para avaliar se ocorreram danos físicos, de forma a promover tratamento adequado;
- Identificar as causas que levaram ao acidente, para evitar que este se repita.

### COMO SE LEVANTAR DEPOIS DE UMA QUEDA:

1. Girar sobre o próprio corpo, de forma a ficar de barriga para baixo;
2. Apoiar os joelhos e braços no chão, procurando em seu redor um ponto onde se poderá apoiar;
3. Apoiar firmemente as mãos no elemento de apoio, tentando colocar-se em pé com o auxílio dos braços;
4. Uma vez em pé, descanse antes de iniciar a marcha.



### NÃO SE ESQUEÇA:

- Se suspeita que sofreu fratura ou entorse deve proteger a zona afetada. Nunca deve tentar colocar o osso fraturado no sítio, evite mover-se e solicite cuidados médicos imediatamente. Nos casos de entorse, é aconselhável aplicar gelo envolto num pano;
- Se sofreu um golpe na cabeça e nota falta de respiração, náuseas, perda de consciência ou se sente confuso, deve entrar em contacto urgente com um profissional de saúde. Enquanto aguarda ajuda profissional, evite mover o pescoço porque pode estar lesionado;
- Se fizer um corte com hemorragia, pressione a ferida com gaze esterilizada, ou um pano limpo, e procure assistência médica.



# ACIDENTES FREQUENTES EM IDOSOS

## INTOXICAÇÕES

Outra causa habitual de acidente entre os idosos são as intoxicações. As mais frequentes estão relacionadas com o consumo de medicamentos, ingestão de alimentos em mau estado e inalação de gases.

## MEDICAMENTOS

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Todos os fármacos devem ser prescritos por um médico e dispensados por um farmacêutico. Deve seguir as instruções de toma e conservá-los na sua embalagem original, acompanhados do respetivo folheto, em lugar fresco e seco.

### COMO REAGIR EM CASO DE INTOXICAÇÃO:

Estas medidas dependem do tipo de medicamentos consumidos:

- **Analgésicos:** Deve administrar vários copos de água com bicarbonato, para que a acidez do estômago diminua e a absorção do medicamento seja o mais reduzida possível;
- **Sedativos:** É importante manter-se consciente e provocar o vômito, de forma a eliminar o medicamento ainda não absorvido do tubo digestivo;

**Deve ligar imediatamente para o 112, e alertar as equipas médicas para a substância consumida e os sintomas.**

## ALIMENTOS

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Os alimentos devem ser armazenados convenientemente e dentro da validade;
- Não coloque a comida cozinhada no mesmo prato em que esteve crua;
- Não ingira alimentos com a embalagem deteriorada ou deformada;
- Não guarde produtos de limpeza junto de alimentos e bebidas.

### COMO REAGIR EM CASO DE INTOXICAÇÃO:

- Em casos menos graves: Repouse e comente a desidratação provocada pela diarreia e pelos vômitos, ingerindo líquidos. Evite leite e bebidas com cafeína, e não ingira alimentos sólidos até melhorarem estes sintomas. É sempre aconselhável procurar aconselhamento médico;
- Em casos mais graves, como a ingestão de toxinas provenientes de cogumelos, peixes ou mariscos, **deve ligar imediatamente para o 112.**



## GÁS

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Evite o uso de aparelhos móveis a gás ou petróleo, e braseiras, em locais não ventilados;
- Nos locais onde se encontram aparelhos a gás, não deve obstruir ductos ou aberturas. As instalações devem ser verificadas periodicamente, por técnico habilitado;
- Limpe condutas de exaustão e chaminés, pelo menos uma vez por ano;
- Se sentir cheiro a gás, não ligue a luz; abra portas e janelas, promovendo o arejamento do espaço.

### COMO REAGIR EM CASO DE INTOXICAÇÃO:

- Saia imediatamente do ambiente contaminado;
- Caso encontre alguém inconsciente, deve retirá-lo, realizar respiração boca a boca, caso seja necessário, e **deve ligar imediatamente para o 112.**

# ACIDENTES FREQUENTES EM IDOSOS

## QUEIMADURAS

As queimaduras são outro tipo de acidentes constantes entre a terceira idade. As mais frequentes são as com origem no contacto com chamas, líquidos quentes ou objetos a altas temperaturas como aquecedores, fogões e fornos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Substitua fogões a gás por fogões de vitrocerâmica, indução ou elétricos;
- Opte pela utilização de fritadeira elétrica, em vez de sertã;
- Substitua o uso de brasadeiras e aquecedores por sistemas de aquecimento com instalação de torneiras e controladores de temperatura.

### COMO REAGIR EM CASO DE QUEIMADURA:

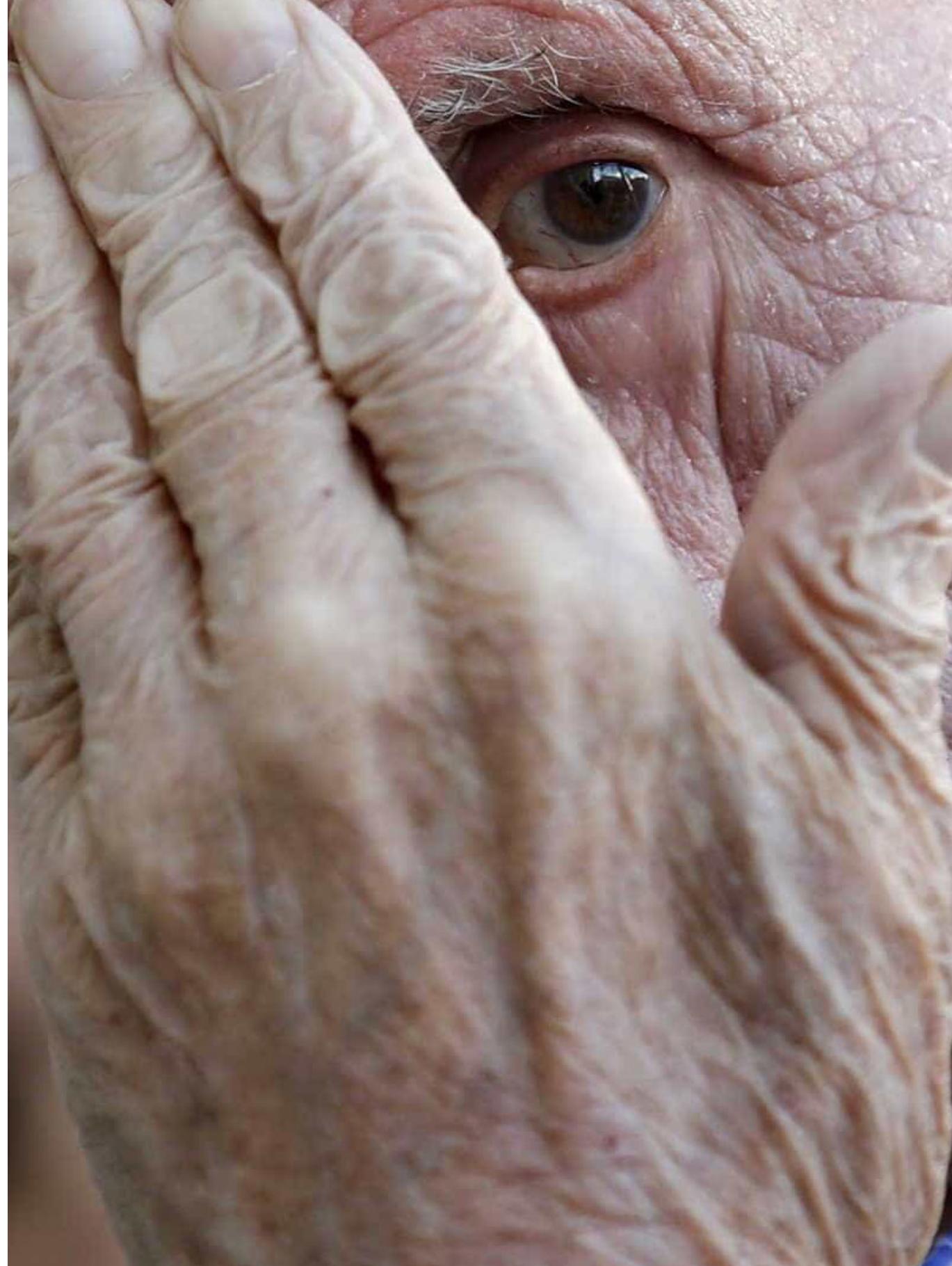
As queimaduras devem ser tratadas de maneira diferente consoante a sua gravidade:

#### Para queimaduras leves:

- Afaste-se da fonte de calor e mantenha a calma;
- Arrefeça a queimadura, mantendo a área queimada sob água fria durante 15 minutos ou com compressas embebidas em água;
- Aplique uma pomada para queimaduras;
- Cubra o ferimento com uma ligadura ou gaze esterilizada, sem pressionar a pele queimada. Não use algodão;
- Tome um analgésico.

#### Para queimaduras graves:

- Afaste-se do local/objeto que causou a queimadura;
- Se a roupa estiver a arder deite-se e rebole no chão até extinguir as chamas;
- Remova partes da roupa que tenham ficado queimadas, exceto alguma que tenha ficado colada à pele;
- Para evitar que as zonas queimadas inchem, mantenha-as levantadas;
- **Solicite apoio e ligue para o 112 imediatamente.**



# ACIDENTES FREQUENTES EM IDOSOS



## INCÊNDIOS E EXPLOSÕES

Apesar de facilmente evitáveis na maioria dos casos, este tipo de acidentes são muito frequentes, principalmente na terceira idade.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Apague completamente fósforos e cigarros, antes de os colocar no caixote do lixo comum;
- Não sobrecarregue as tomadas com muitos eletrodomésticos;
- Caldeiras, instalações a gás e chaminés devem ser vistoriadas periodicamente por técnicos habilitados;
- Não deixe o fogão ou aparelhos elétricos ligados quando sair;
- Não utilize mantas elétricas na cama;
- Não deixe tecidos perto do fogão;
- Se sentir cheiro a gás ou suspeitar de fuga, não acenda a luz e ventile o espaço, abrindo portas e janelas;
- Em caso de incêndio elétrico, não tente apagar o fogo com água;
- Ao cozinhar, utilize os queimadores do fundo e tenha cuidado para não colocar os cabos de panelas e frigideiras de fora do fogão;
- Não cozinhe com mangas largas. Estas podem pegar fogo ou prender-se em pegas de tachos, derrubando-os.

### COMO REAGIR EM CASO DE INCÊNDIO OU EXPLOSÃO:

- Aproxime-se com precaução para ver o que está a arder e a extensão do fogo;
- Caso não consiga dominar o fogo, alerte todas as pessoas da casa e faça-as sair imediatamente do local;
- Feche todas as portas atrás de si e proceda ao corte geral de eletricidade e gás;
- Não volte atrás para salvar objetos, mantenha-se vestido e gatinhe ou raspeje até à saída, em caso de fumo intenso;
- Utilize sempre a escada;
- **Ligue imediatamente para o 112.**

# ACIDENTES FREQUENTES EM IDOSOS

## ELETROCUSSÕES

Uma descarga elétrica pode acarretar sérios problemas, pelo que, sempre que necessitar de ajuda, consulte um técnico especializado.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Consulte um técnico qualificado para efetuar vistorias aos equipamentos e sistemas;
- Nunca ligue aparelhos que estavam molhados à corrente, mesmo que pareçam secos. Descarte fichas ou cabos em más condições;
- Não deve existir nenhuma fonte de energia elétrica a menos de um metro da banheira;
- Não utilize aparelhos elétricos se estiver descalço, mesmo quando o chão está seco;
- Desligue qualquer aparelho que emita corrente e envie-o para um técnico proceder à sua reparação;
- Não mexa nas instalações elétricas.

### COMO REAGIR EM CASO DE ELETROCUSSÕES:

Avise alguém para **ligar para o 112**, enquanto presta auxílio à vítima.

Se a vítima mantiver contacto com um condutor ou uma peça em tensão, deve ser separada desta. Para tal deve desligar a corrente elétrica, tendo em atenção uma possível queda da vítima. Se não for possível, ou se encontrar longe do interruptor, utilize qualquer elemento não condutor (tábua, ripa, corda, cadeira de madeira, cinto de couro, pau ou galho seco, etc.) para afastar o cabo ou a vítima. Se estiver bem isolado, pode puxar a vítima pela roupa.



Os primeiros socorros dependem do estado da vítima:

**Perda de consciência:** Deite a vítima de lado, em posição segura, seguindo os passos:

- 1) Coloque o braço da vítima mais próximo de si formando um ângulo de 90°;
- 2) Junte a sua mão com a mão mais afastada da vítima, entrelaçando os dedos, e mantendo-a junto à face para onde vai rodar;
- 3) Com a outra mão no joelho que está mais longe si, eleve a perna, fletindo-a;
- 4) Rode a vítima para o seu lado. Para garantir uma posição estável, ajuste a perna que rodou fazendo um ângulo de 90° ;
- 5) Com uma mão na testa e dois dedos no queixo, faça a extensão da cabeça, garantindo a passagem do ar .
- 6) Termine a posição confirmando se a vítima continua a respirar sem ruído.

**Paragem respiratória:** Deve imediatamente dar assistência respiratória, preferencialmente, através do método boca-a-boca.

**Paragem circulatória:** Inicie manobras de ressuscitação cardiopulmonar, isto é, combinar a respiração boca-a-boca com massagem cardíaca externa.



**POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA**

# 3

## TORNE A SUA CASA MAIS SEGURA



**Mais do que conhecer os riscos, como preveni-los e o que fazer caso ocorram, terá de adaptar a sua habitação à sua condição física.**

### ILUMINAÇÃO E INTERRUPTORES

A colocação de luz piloto em salas e corredores, poderá facilitar deslocções durante a noite, quando o alcance aos interruptores é mais difícil. Estes devem estar sempre visíveis e preferencialmente possuir cor contrastante com a da parede.

Ainda sempre que for possível, deve fixar os fios às paredes, deixando o chão livre de obstáculos.

### PORTAS E JANELAS

As portas deverão ter uma largura mínima de 80cm. Se forem de correr, é importante que a calha de deslize se encontre incorporada no

solo, para evitar quedas. É conveniente que as portas da casa de banho possam ser abertas a partir do exterior. As janelas deverão ser preferencialmente de correr, sendo que os puxadores devem ser acessíveis (a cerca de 1,20m do chão).

### MOBILIÁRIO

Devem existir poucos móveis, devendo-se também dispensar carpetes e tapetes. Nos locais que considere imprescindível a sua colocação, devem estar fixados no chão. É essencial adaptar os corredores da habitação para que seja possível caminhar de um lugar ao outro sem grandes dificuldades, e se necessário colocar corrimão em algumas paredes. Dessa maneira, o idoso pode, em qualquer circunstância, contar com um apoio para andar de modo mais firme. No caso de existir escadas, deverá ser colocado corrimão e o piso deverá ser antiderrapante.

As cadeiras devem ter apoio para braços e encosto, e o assento deve ser firme e encontrar-se a cerca de 45cm do chão. Sempre que o idoso se desloque em muletas, bengalas ou andador, é necessário ter especial atenção à distribuição dos móveis.

### CASA DE BANHO

Para prevenir acidentes graves, coloque alguns tapetes de borracha que podem ser fixados ao chão para evitar que o piso se torne muito escorregadio. É aconselhável a substituição da banheira por chuveiro, e colocação de um tapete antiderrapante. Poderá ainda aumentar a altura da sanita, diminuindo assim esforços ao sentar, e colocar barras de apoio.

### QUARTOS

A altura da cama deve permitir sentar-se sem dificuldade, e o colchão não deve “afundar” e a roupa de cama deve ser leve. As roupas devem estar acessíveis nos armários, e o mobiliário deve ser estável e ter uma altura de fácil acesso.

### COZINHA

Adote uma distribuição dos móveis em L, de forma a poder deslocar-se sempre apoiado. Mantenha o chão seco e limpo, devendo ser antiderrapante. Os utensílios mais utilizados deverão estar sempre à mão. Os restantes poderão ser acomodados na parte inferior dos armários. É importante ainda dotar o espaço de detetores de gás e fumos, manta ignífuga e extintores.

# TORNE A SUA CASA MAIS SEGURA

## TENHA SEMPRE EM CASA

É indispensável possuir na sua casa algum material de primeiros socorros que poderá utilizar em caso de acidente.

### KIT DE PRIMEIROS SOCORROS:

Esteja preparado para se socorrer a si ou aos outros, em caso de ferimentos ligeiros, como corte, queimadura, ou outro tipo de lesão.

- Adesivos, compressas, pensos rápidos de vários tamanhos e ligaduras elásticas;
- Solução antisséptica (ou toalhetes);
- Solução estéril para limpeza dos olhos (ex.: soro fisiológico);
- Tesoura, pinça, alfinete de segurança, termómetro e seringa para lavagem;
- Luvas descartáveis (pelo menos dois pares);
- Saco para guardar os materiais usados;
- Sabonete ou solução para lavar as mãos (antes e depois da prestação dos cuidados).

### MEDICAMENTOS IMPORTANTES:

Para estar prevenido tenha sempre em casa os seguintes medicamentos:

- analgésicos (paracetamol, ibuprofeno, etc.) para dores musculares, cabeça e outras;
- pomada anti-histamínica para picadas ou mordeduras de insectos;
- creme para queimaduras solares ou irritações da pele.

Com o avançar da idade os problemas de saúde teimam em aparecer, e por consequência a grande maioria dos idosos tomam diariamente um elevado número de medicamentos, por prescrição médica, para várias doenças crónicas. De forma a garantir que não há erros nas doses, nos horários ou na troca de medicamentos, deve ser tido em conta alguns procedimentos, nomeadamente:

- Caso não possua, solicitar ao seu médico uma listagem com toda a medicação prescrita, a dosagem para cada um dos medicamentos e a identificação do período da toma. Esta listagem deverá ficar junto da medicação, de modo, a que em caso de acidente os familiares tenham o devido conhecimento;
- De forma a organizar os seus medicamentos e garantir a sua toma correta, à hora certa, poderá adquirir um organizador de medicamentos (caixas com pequenas divisórias - pequeno-almoço, almoço, jantar, deitar);
- Deve obedecer às doses receitadas e à duração do tratamento recomendado;
- Todos os medicamentos devem estar em lugar seguro seco e limpo, tendo sempre em atenção a validade dos produtos.

Caso tenha dificuldades, procure ajuda junto do seu médico de família ou farmacêutico.



# CONTACTOS ÚTEIS

## **Câmara Municipal de Guimarães**

Largo Cónego José Maria Gomes  
4804-534 Guimarães  
E-mail: geral@cm-guimaraes.pt  
Telefone: (+351) 253 421 200  
Fax: (+351) 253 515 134  
www.cm-guimaraes.pt

## **Serviços Municipais de Proteção Civil**

Telefone: (+351) 253 421 212

## **Guarda Nacional Republicana**

Quinta do Pinho, nº80, São Torcato  
4800-875 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 422 570  
Fax: (+351) 253 422 578

## **Polícia de Segurança Pública**

Alameda Drº. Alfredo Pimenta  
4814-523 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 540 660  
Fax: (+351) 253 540 668

## **Polícia Municipal**

Travessa D. Aninhas  
4800-159 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 421 222

## **Bombeiros Voluntários de Guimarães**

Rua Teixeira Pascoais  
4800-073 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 515 444

## **Bombeiros Voluntários das Caldas das Taipas**

Rua 1º Maio, Caldas das Taipas  
4805-082 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 576 114/ (+351) 253 577 114

## **Autoridade Sanitária Municipal**

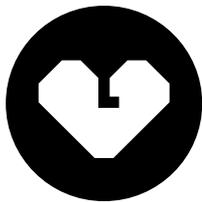
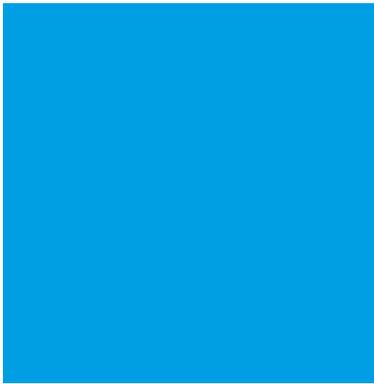
Telefone: (+351) 253 551 060

## **Hospital da Senhora da Oliveira**

Rua dos Cutileiros  
4835-044 Guimarães  
Telefone: (+351) 253 540 330



CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
**GUIMARÃES**



CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
**GUIMARÃES**

