

Dia do Idoso da RAEM do
ano de 2023



"Adequação" na casa dos idosos

Brochura sobre a Segurança
dos Idosos em Casa



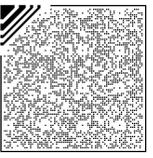


Introdução	P.01
Na sala de estar	P.02 - P.07
No quarto	P.08 - P.11
Na casa de banho	P.12 - P.15
Na cozinha	P.16 - P.21
Testes Rápidos sobre a Segurança em Casa	P.22 - P.24
Jogos sobre a Segurança	P.25 - P.26
Apresentação dos Recursos Comunitários	P.27
Apresentação dos Profissionais	P.28



Face ao contínuo envelhecimento da população de Macau, a questão da segurança dos idosos no ambiente doméstico passa a ser um importante tópico. No âmbito da política fundamental de “prestação de cuidados pela família e manutenção dos idosos no domicílio”, adoptada pelo Governo da RAEM e com o objectivo de proporcionar à população idosa condições que lhes permitem desfrutar em paz da terceira idade no seu meio doméstico e comunitário, é extremamente importante elevar o nível de segurança no seu ambiente doméstico.

Com o conteúdo principalmente focado nas informações relacionadas com a segurança dos idosos em casa, nomeadamente os riscos de segurança, as dicas para a salvaguarda de segurança e os recursos comunitários, a presente brochura procura dar a conhecer amplamente à sociedade as informações relativas à segurança dos idosos em casa, assim como despertar uma maior atenção e preocupação da sociedade em geral sobre esta questão. Além disso, os conteúdos apresentados visam servir de referência para melhorar o ambiente doméstico dos idosos e minimizar, assim, os riscos de acidente doméstico para os idosos.

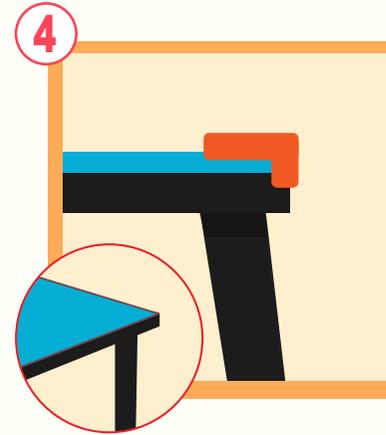


Riscos de Segurança em Casa

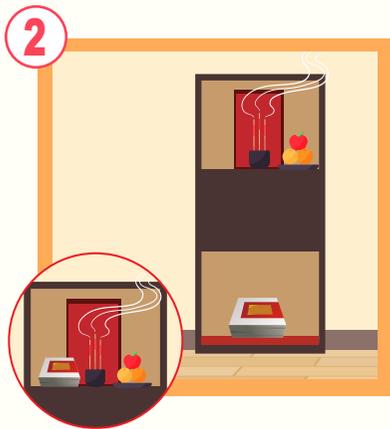




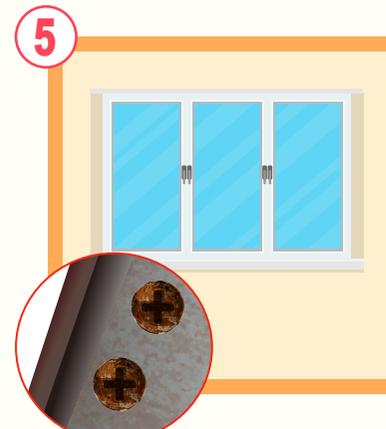
- ❌ Os objectos de uso habitual estão colocados em lugares demasiado altos ou baixos
- ✅ Os objectos de uso habitual estão colocados em lugares acessíveis



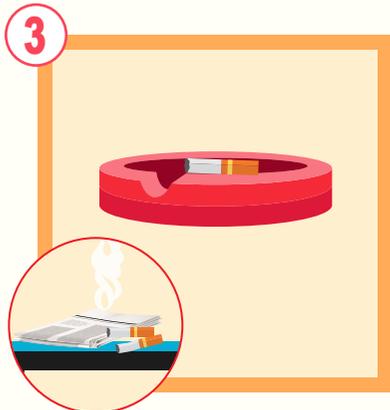
- ❌ Os cantos e as arestas da mesa são bicudos
- ✅ Os cantos e as arestas da mesa estão revestidos com peças ou perfis protectores



- ❌ Os incensos estão armazenados juntamente com os objectos inflamáveis
- ✅ Os incensos estão armazenados separadamente dos objectos inflamáveis



- ❌ As dobradiças, as caixilharias e os puxadores da janela apresentam deformações ou estão soltos
- ❌ Os parafusos estão danificados, soltos, enferrujados ou em falta
- ✅ As janelas devem ser objecto de inspecção, manutenção e reparação regulares
- ✅ Não usar as caixilharias como suporte durante a limpeza da janela
- ✅ Não pendurar objectos nas dobradiças da janela



- ❌ Atirar as beatas para o chão
- ✅ Pôr as beatas e as cinzas no cinzeiro
- ✅ Manter distância dos objectos inflamáveis





6



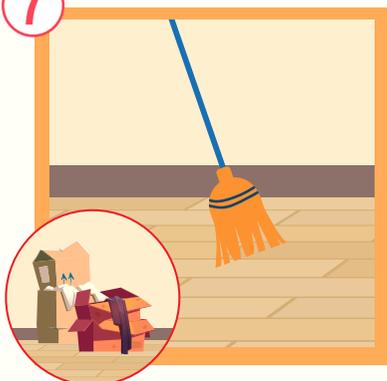
- ✗ As cadeiras não dispõem de apoios para as mãos ou são movediças
- ✓ As cadeiras dispõem de apoios para as mãos e de encosto
- ✓ Os pés da cadeira devem ser firmes e não se deve usar cadeiras dobráveis
- ✓ Em posição sentada, os dois pés devem estar assentes no chão e as pernas formar um ângulo de 90°

9 10



- ✗ O piso é liso e reflector
- ✗ O piso apresenta danos
- ✓ Usar materiais antiderrapantes no piso
- ✓ Consertar os danos do piso

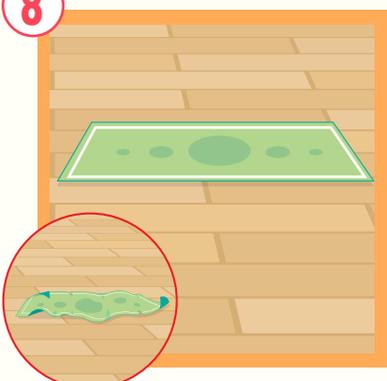
7



- ✗ Os objectos são depositados aleatoriamente bloqueando as passagens
- ✓ Os objectos inusitados são arrumados regularmente



8



- ✗ As bordas do tapete estão levantadas ou danificadas
- ✓ Utilizar tapetes sem bordas levantadas ou danificadas
- ✓ O tapete deve ser colocado em lugares fixos

11



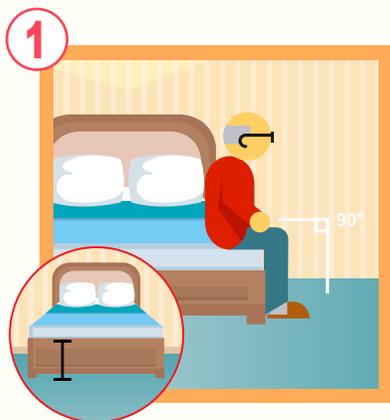
- ✗ O átrio de entrada não dispõe de banco de apoio para calçar sapatos
- ✓ O banco de apoio ajuda a reduzir a necessidade de se curvar ou de se baixar para calçar ou descalçar os sapatos, reduzindo o risco de queda



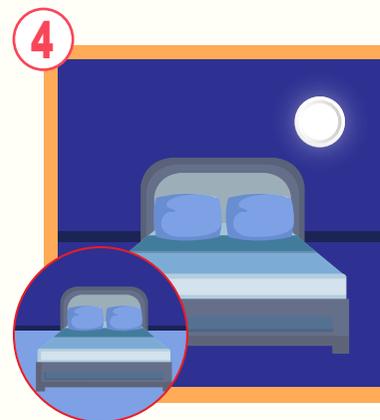


Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa

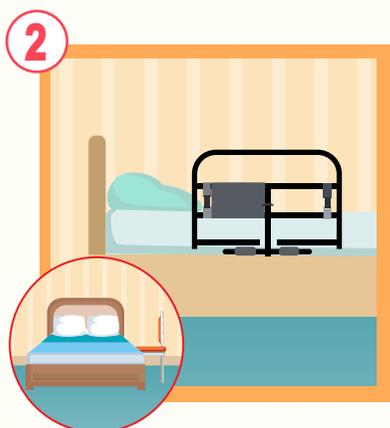
Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa



- ✗ A altura da cama é demasiada elevada ou baixa
- ✓ A altura da cama é adequada e permite ter os pés assentes no chão e as pernas em 90° quando em posição sentada na borda



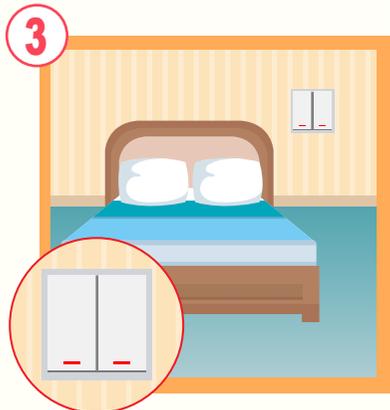
- ✗ Maior risco de queda quando se levanta da cama durante a noite
- ✓ Instalar mais dispositivos de iluminação com sensor de movimento



- ✗ Usar a cadeira dobrável como suporte para se levantar da cama
- ✓ Instalar guarda ou barra de apoio na borda da cama



- ✗ Colocar a roupa em cima do aquecedor para secar
- ✓ Não se deve usar o aquecedor para secar a roupa



- ✗ Os interruptores de luz são instalados em lugares demasiado altos ou longe
- ✓ Os interruptores de luz estão em lugares acessíveis



- ✗ Os objectos inflamáveis estão armazenados juntamente com os electrodomésticos
- ✓ Os electrodomésticos devem ser colocados separadamente dos objectos inflamáveis

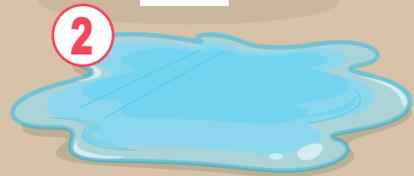


Riscos de Segurança em Casa

1



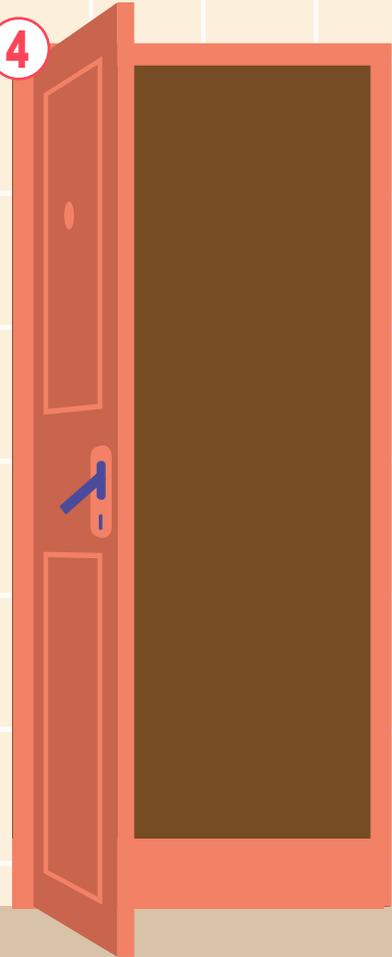
2



3



4

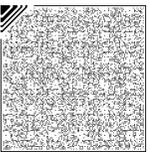


5



6



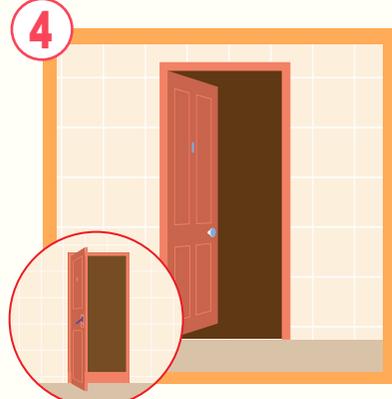


Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa

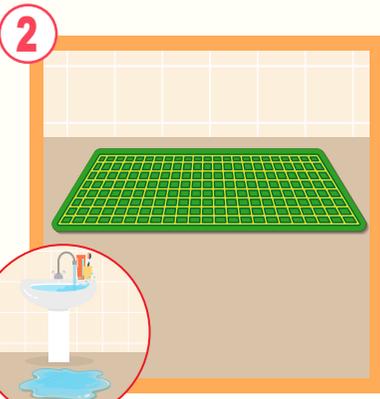
Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa



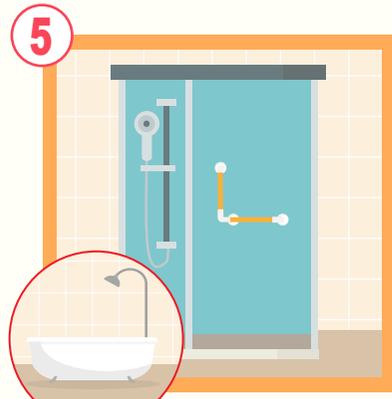
- ✗ A sanita e o lavatório não dispõem de barra de apoio
- ✓ As barras de apoio podem ser instaladas junto da sanita e do lavatório
- ✓ A altura das barras de apoio deve ser ajustada de acordo com o lugar de instalação
- ✓ Antes da instalação das barras de apoio, deve ser solicitada uma avaliação do técnico profissional para assegurar que as barras sejam instaladas em alturas apropriadas



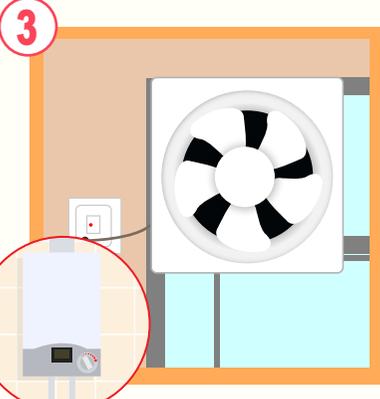
- ✗ A porta da casa de banho abre-se para dentro e a soleira tem uma altura superior a 13 mm
- ✓ A casa de banho usa porta de correr ou a porta abre-se para fora, para não bloquear a abertura da porta
- ✓ A soleira da porta da casa de banho deve ter uma altura inferior a 13mm



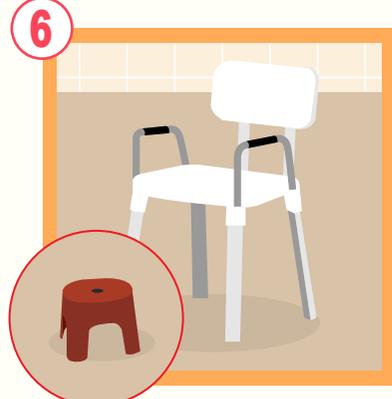
- ✗ O piso está escorregadio e tem poças de água
- ✓ O piso deve manter-se seco e limpo
- ✓ Usar mosaicos ou tapetes antiderrapantes



- ✗ Instalar banheira
- ✓ Utilizar polibã em vez de banheira
- ✓ Instalar uma barra de apoio na zona de duche



- ✗ A casa usa esquentador a gás mas não tem equipamento de ventilação
- ✓ Instalar um exaustor para manter a casa de banho ventilada



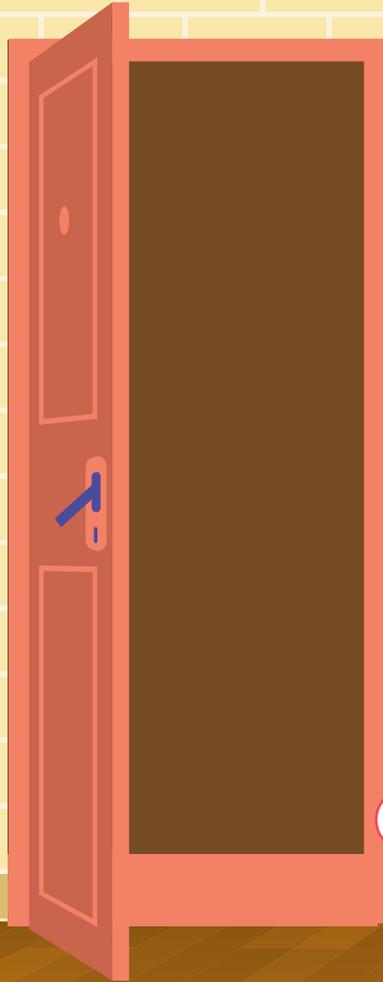
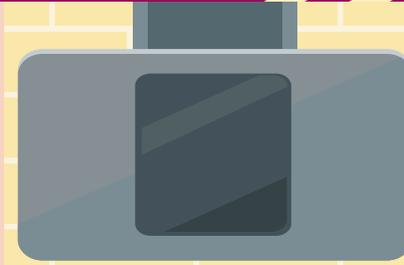
- ✗ Usar banco de plástico baixo durante o duche
- ✓ Usar o banco próprio para o duche



Riscos de Segurança em Casa

1

2



4

5



6

7



8



3



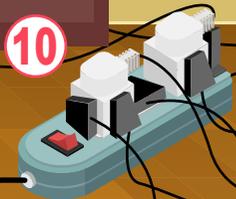
2



9



10

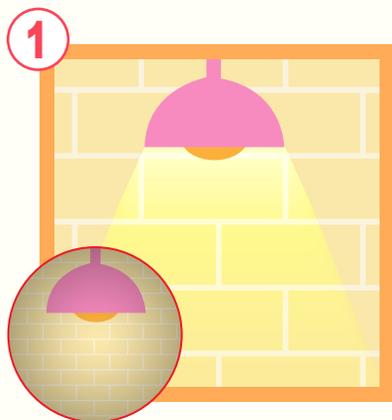


11

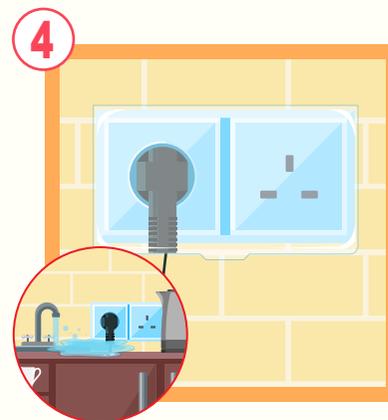


Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa

Dicas para a Salvaguarda de Segurança em Casa



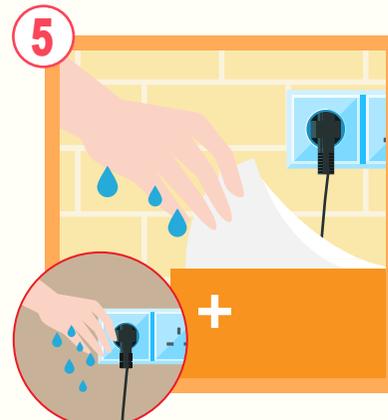
- ❌ Baixo nível de iluminação
- ✅ Manter uma iluminação adequada e suficiente



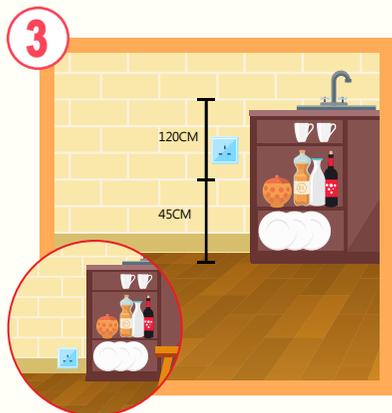
- ❌ Há água perto das tomadas
- ✅ O espaço à volta das tomadas deve estar seco
- ✅ Adicionar uma tampa impermeável nas tomadas



- ❌ Utilizar a cadeira como o apoio do pé para alcançar objectos depositados em lugares altos
- ✅ Utilizar armários de cozinha de elevação hidráulica



- ❌ Tocar na tomada com as mãos molhadas
- ✅ Tocar na tomada apenas depois de secar as mãos



- ❌ As tomadas estão instaladas em lugares demasiado altos ou baixos em relação ao nível do chão
- ✅ Usar tomadas com especificações certas e instalar as tomadas em lugares que distam entre 45cm e 120cm em relação ao nível do chão



- ❌ Os utensílios de corte são arrumados de forma aleatória
- ✅ Os utensílios de corte devem ser arrumados em lugares seguros e fixos
- ✅ No manuseio dos utensílios de corte, deve-se garantir espaço suficiente e utilizar utensílios com cabo antiderrapante



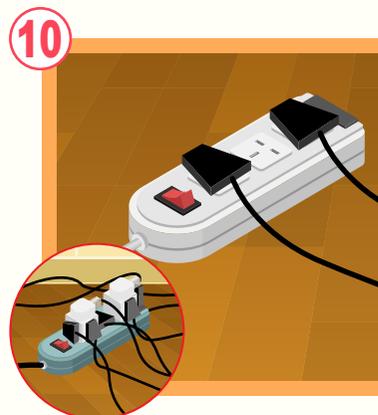
- ✗ Esquecer-se de desligar o fogão de gás
- ✓ Utilizar o fogão com funcionalidade de desligar automaticamente (como placa de indução)
- ✓ Utilizar um cronómetro como alerta para desligar o fogão



- ✗ Necessidade de curvar-se para chegar aos objectos de uso habitual
- ✓ Os objectos de uso habitual estão em lugares acessíveis



- ✗ A toalha ou o farrapo estão no chão
- ✓ O piso deve estar seco e limpo, evitar colocar toalhas ou farrapos no chão



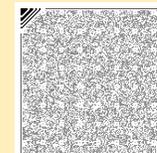
- ✗ A tomada está com sobrecarga
- ✓ Na utilização de aparelhos eléctricos com alto consumo energético, a ficha deve estar ligada directamente à tomada de parede em vez de uma extensão
- ✓ É recomendável usar extensões com fusíveis independentes
- ✓ Não se deve ligar qualquer tipo de adaptador à extensão e deve-se usar tomadas com especificações que cumprem os requisitos de segurança



- ✗ As tomadas estão danificadas
- ✗ Os cabos eléctricos estão envelhecidos
- ✗ Os cabos eléctricos estão dispostos de forma desorganizada
- ✓ Reparar as tomadas danificadas
- ✓ Solicitar inspecções regulares dos cabos eléctricos ao técnico profissional, substituindo atempadamente os danificados
- ✓ Os cabos eléctricos devem estar bem amarrados e fixados junto à parede



Testes Rápidos sobre a Segurança em Casa



Sabe se o ambiente doméstico dos idosos é seguro? Venha fazer o teste rápido e, segundo a sua pontuação final, calculada com base nas respostas às perguntas colocadas abaixo, vai poder descobrir se o ambiente doméstico dos idosos é seguro ou não.

Sala de estar		Sim	Não
1	O piso utiliza mosaicos antiderrapantes ou anti-reflexo?	1	0
2	É necessário trepar ou curvar-se para alcançar os objectos de uso habitual em casa?	0	1
3	Há partes do piso danificadas, partes do tapete levantadas, objectos, cabos de extensão ou outros objectos que possam provocar queda?	0	1
4	Os lugares onde se queimam os incensos estão longe de objectos inflamáveis?	1	0
5	As extremidades e os cantos dos móveis são arredondados, sem saliências nem danos?	1	0
6	As cadeiras têm uma altura adequada (isto é, permitem um ângulo de 90° das pernas em posição sentada)?	1	0
7	As cadeiras dispõem de apoios de braços e encosto?	1	0
8	As extensões estão ligadas a algum tipo de adaptador?	0	1
Quarto		Sim	Não
9	Os interruptores de luz estão em lugares acessíveis?	1	0
10	A cama tem uma altura adequada (isto é, permite um ângulo de 90° das pernas em posição sentada)?	1	0
11	Há espaço suficiente e objectos fixos em que se pode apoiar para ir e sair da cama?	1	0
12	Há candeeiros instalados para iluminar o quarto para se movimentar durante a noite?	1	0
13	O aquecedor e outros electrodomésticos de pequena dimensão estão longe de objectos inflamáveis?	1	0

Casa de banho		Sim	Não
14	A soleira da casa de banho ou o bordo da zona de duche tem uma altura superior a 13mm?	0	1
15	O piso está coberto de mosaicos ou tapete antiderrapante?	1	0
16	O piso está permanentemente seco e limpo?	1	0
17	A sanita dispõe de alguma barra de apoio nos dois lados?	1	0
18	A zona de duche dispõe de alguma barra de apoio?	1	0
19	A banheira é usada como a principal instalação de duche?	0	1
20	A zona de duche dispõe de banco próprio para o duche?	1	0
Cozinha		Sim	Não
21	A soleira da entrada tem uma altura superior a 13mm?	0	1
22	É necessário trepar ou curvar-se para alcançar e usar os utensílios e objectos de cozinha?	0	1
23	É necessário usar uma cadeira dobrável como apoio para alcançar os objectos armazenados em lugares altos da cozinha?	0	1
24	Os objectos cortantes estão devidamente armazenados?	1	0
25	O piso está seco, limpo e sem gordura?	1	0
26	O nível de iluminação é suficiente (isto é, forte sem encandear)?	1	0
27	Há alguma toalha ou pano no chão para limpeza?	0	1



Cálculo da Pontuação

0-12 pontos

Lamentamos, mas o seu ambiente doméstico ainda não cumpre os requisitos de uma casa segura, sugerimos que adicione mais equipamentos adequados para atingir o nível de segurança exigido.

13-17 pontos

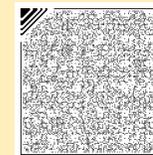
Força! Uma pequena parte do seu ambiente doméstico cumpre os requisitos de uma casa segura, pode adicionar mais equipamentos adequados à sua casa para melhorar o nível de segurança.

18-24 pontos

Muito bem! Uma grande parte do seu ambiente doméstico cumpre os requisitos de uma casa segura, pode considerar em escolher mais alguns equipamentos específicos de acordo com as necessidades para fomentar ainda mais o nível de segurança.

25-27 pontos

Parabéns! A grande maioria do seu ambiente doméstico atingiu os requisitos de uma casa segura. Sugerimos que continue atento para continuar a aperfeiçoar o nível de segurança.

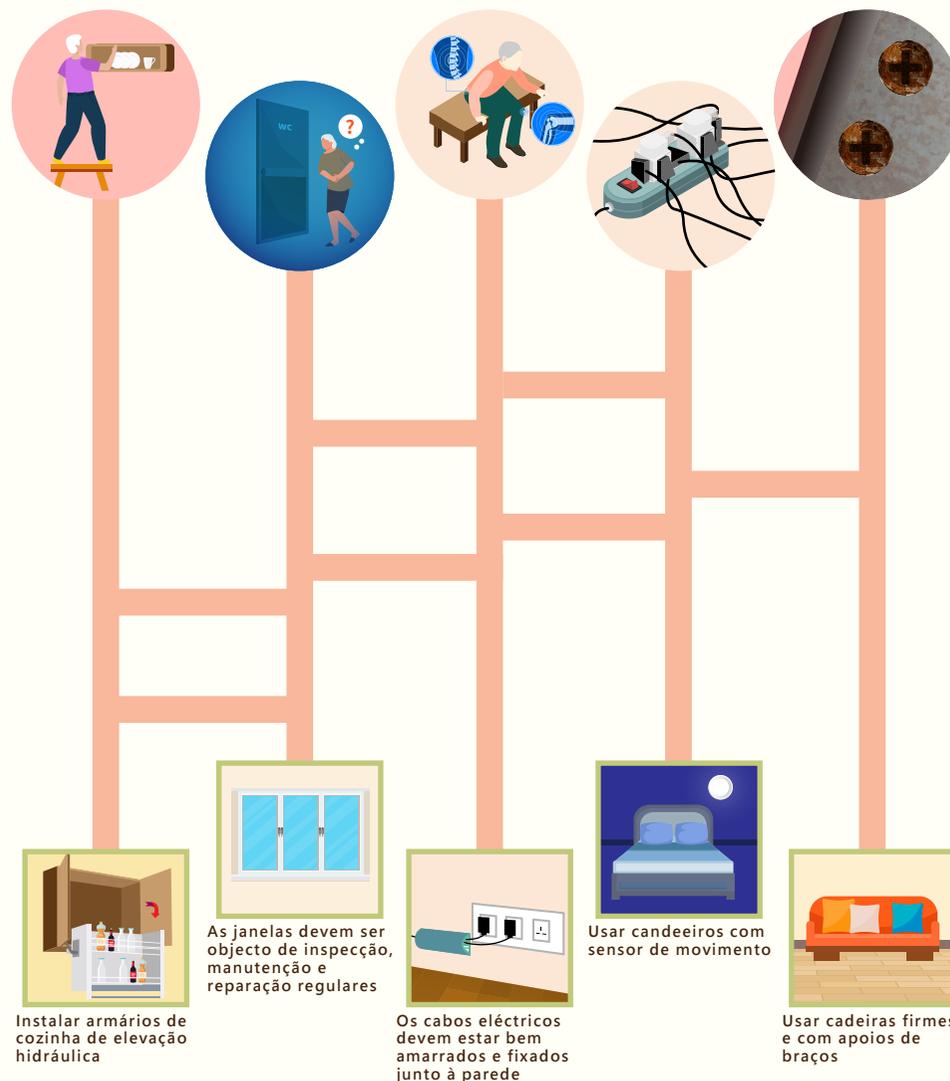


Jogo de Escada

Instruções do jogo:

Encontre as respectivas medidas de prevenção e melhoria para os riscos de segurança apresentados nas imagens de cima.

(As imagens de cima são o ponto de partida. Quando encontrar uma linha horizontal, deve seguir essa linha até encontrar uma linha vertical. O ponto de chegada são as respostas!).





Encontre o par correcto

Instruções do jogo:

Ligar o nome e a imagem dos equipamentos auxiliares.

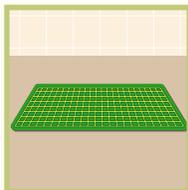
Perfil protector



Tapete antiderrapante



Banco próprio para o duche



Barra de apoio da casa de banho



Guarda ou barra de apoio da borda da cama



Entidades	Contacto Telefónico	Endereço
Instituto de Acção Social do Governo da Região Administrativa Especial de Macau	2836 7878	Estrada do Cemitério, n.º 6, Macau
Divisão de Serviços para Idosos, Instituto de Acção Social, Governo da Região Administrativa Especial de Macau	8399 7705	Calçada de Santo Agostinho, n.º 19, Nan Yue Commercial Centre, 13.º andar, Macau
Centro de Recursos para Equipamentos Auxiliares de Macau	2872 8607	Rua do Mercado de lao Hon N.ºS 278-J-278-K, Weng Tim San Chun (Blocos I, II) Rés-Do-Chão S, Macau
Estação da Vida Kin Lok da U.G.A.M.M.	6569 2310	Rua do Mercado de lao Hon N.ºS 278-J-278-K, Weng Tim San Chun (Blocos I, II) Rés-Do-Chão S, Macau
Rede de Serviços Carinhosos aos Idosos da U.G.A.M.M.	2822 2725	Praça Dos Lótus N.º25, Edifício Ilha Verde ,Bloco IV,1º andar C ,Macau
CENTRO DE SERVIÇO DE TELE-ASSISTÊNCIA "PENG ON TUNG" DE MACAU	2899 2222	Praça Dos Lótus N.º25, Edifício Ilha Verde ,Bloco IV,1º andar C ,Macau
Mobility Aids Resource Centre Centro de Recursos de Equipamentos Auxiliares de Mobilidade	2855 3813	Avenida de Artur Tamagnini Barbosa Edf. Julieta Nobre de Carvalho BI B, R/C (em frente a Kong Seng)

Para qualquer esclarecimento ou pedido de informações sobre a "Segurança dos Idosos em Casa" , contacte as entidades acima listadas.



Em caso de dúvida sobre os potenciais riscos para a segurança dos idosos em casa, pode solicitar, através do serviço profissional de avaliação e modificação de casa sem barreiras, a presença de terapeutas ocupacionais ou fisioterapeutas para avaliar presencialmente o ambiente doméstico, de forma a obter propostas apropriadas para a melhoria das condições de casa. O serviço abrange:

1. Avaliação dos riscos para segurança dos idosos em casa, de acordo com a condição de saúde (inclui a capacidade de equilíbrio, a força muscular, a mobilidade articular, etc.), as necessidades de vida e o ambiente doméstico dos idosos;
2. Esclarecimento na hora prestado pelo terapeuta ao próprio idoso ou aos seus familiares sobre qualquer dúvida relativamente ao ambiente doméstico;
3. Apresentação de propostas pelo terapeuta sobre equipamentos auxiliares ou instrumentos domésticos indicados para os idosos, depois da avaliação.

Edição:

**Instituto de Acção Social do Governo da
Região Administrativa Especial de Macau**

Website: www.ias.gov.mo

Número de Tiragens: 4000

Data de Impressão: Outubro de 2023

**Número da série do Instituto de Acção Social:
IAS/C-PUB-15/ESPC-10.2023-4,000exs**



Entidades Co-organizadoras



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL



澳門街坊會聯合總會
UNIÃO GERAL DAS ASSOCIAÇÕES DOS MORADORES DE MACAU