

Origem do DIA DO IDOSO - 1º de Outubro

No 1º dia do mês de outubro celebra-se o Dia do Idoso no Brasil. Até 2006, o Dia do Idoso era comemorado no dia 27 de setembro. Isso porque, em 1999, a Comissão pela Educação, do Senado Federal, havia instituído tal data para a reflexão sobre a situação do idoso na sociedade, ou seja, a realidade do idoso em questões ligadas à saúde, convívio familiar, abandono, sexualidade, aposentadoria etc.

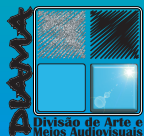
No dia 1º de outubro de 2003, porém, foi aprovada a Lei nº 10.741, que tornou vigente o Estatuto do Idoso. Pelo fato de o Estatuto ter sido instituído em 1º de Outubro, em 2006 foi criada uma outra lei (a Lei nº 11.433, de 28 de Dezembro de 2006) para transferir o Dia do Idoso para 1º de outubro. Vale salientar que desde 1994, com a Lei nº 8.842, o Estado brasileiro já havia inserido a figura do idoso no âmbito da política nacional, dado que essa lei criava o Conselho Nacional do Idoso.

O fato é que, com a criação do Estatuto do Idoso, em 2003, o Brasil começou a incorporar à sua jurisprudência resoluções de organizações internacionais, como a Organização das Nações Unidas (ONU) e a Organização Mundial da Saúde (OMS). Sabe-se que, em 1982, a ONU elaborou, em Viena, na Áustria, a primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento. Dessa Assembleia, foi elaborado um Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento que tinha 62 pontos, os quais passaram a orientar as reflexões, legislações e ações posteriores a respeito do idoso.

<http://brasilescola.uol.com.br>

Apoio

Realização



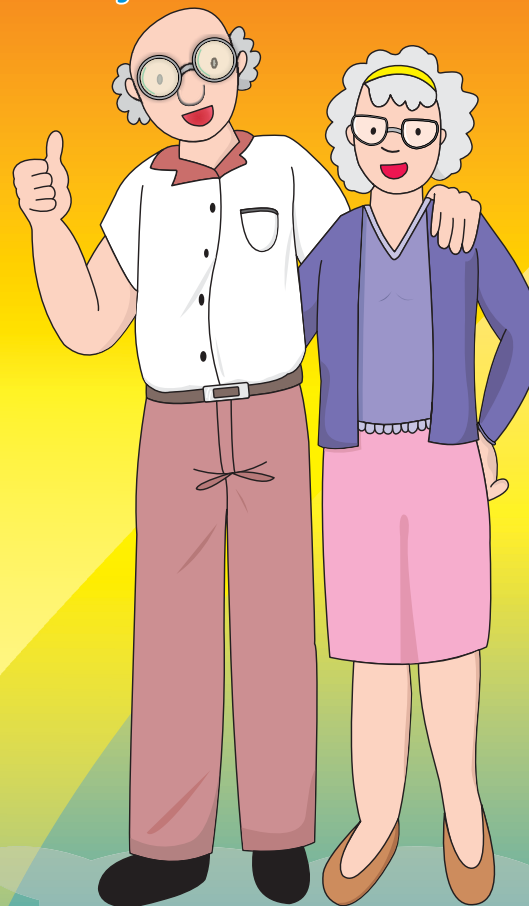
Divisão de Arte e Meios Audiovisuais



CARTILHA

SEGURANÇA DO IDOSO

Prevenção contra acidentes domésticos



GOVERNO DO
Rio de Janeiro



SECRETARIA DE ESTADO DE DEFESA CIVIL
SUPERINTENDÊNCIA OPERACIONAL

ESCOLA DE DEFESA CIVIL

Rua Elpidio Boasorte, s/nº - Praça da Bandeira - RJ - Tel.: (21) 2334-6459 / 2334-6458

**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA DE ESTADO DE DEFESA CIVIL
SUPERINTENDÊNCIA OPERACIONAL
ESCOLA DE DEFESA CIVIL**

ILUSTRAÇÕES E ADAPTAÇÃO DE TEXTO

**Cel BM RR Mauro Domingues André
Cap BM Andréa Ribeiro Gaspar**

DESIGN GRÁFICO E ARTE FINAL

**Subten BM Kátia de Menezes Estrela
Sgt BM Angelo Mattos da Silva
Sgt BM Carlos Eduardo de Mello Pereira**

COLABORAÇÃO

Marta Mazzilli Naccaratti André

REVISÃO DO CONTEÚDO

**Ten Cel BM Márcio Romano Correa Custódio
Maj BM Marília Aparecida Coelho Fraia de Souza
Maj BM Edna Maria de Queiroz**

Rua Elpídio Boamorte, s/nº - Praça da Bandeira

Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 2334-6459 / 2334-6458

<http://www.esdec.defesacivil.rj.gov.br>

TELEFONES DE EMERGÊNCIA

ÓRGÃO DE EMERGÊNCIA

Nº DO TELEFONE

Ambulância SAMU - 24h.....	192
Corpo de Bombeiros.....	193
Defesa Civil Estadual	2333-7777
Defesa Civil Municipal.....	199
Polícia Militar.....	190
Polícia Federal.....	194/2203-4000

Informações importantes

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____ ; _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Em caso de emergência ligar para: _____

Telefone do meu médico: _____

Hospital: _____

Plano de saúde: _____

Remédios que eu uso regularmente:

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

Alergias:

Tipo sanguíneo:

Acidentes domésticos

O perigo mora em casa, principalmente se você tem mais de 60 anos.

Com o avanço da idade verifica-se uma diminuição da capacidade de ver e ouvir, dificuldades de locomoção, tonturas, dores nas articulações, assim como dificuldade de utilização de bengalas, cadeiras de rodas e próteses diversas.



A maioria das lesões traumáticas em idosos acontece por causa de quedas dentro de casa, geralmente no trajeto entre o quarto e o banheiro, principalmente durante a noite.

Para piorar, a recuperação dos idosos é mais lenta, com risco de agravamentos como doenças pulmonares e problemas nas articulações.

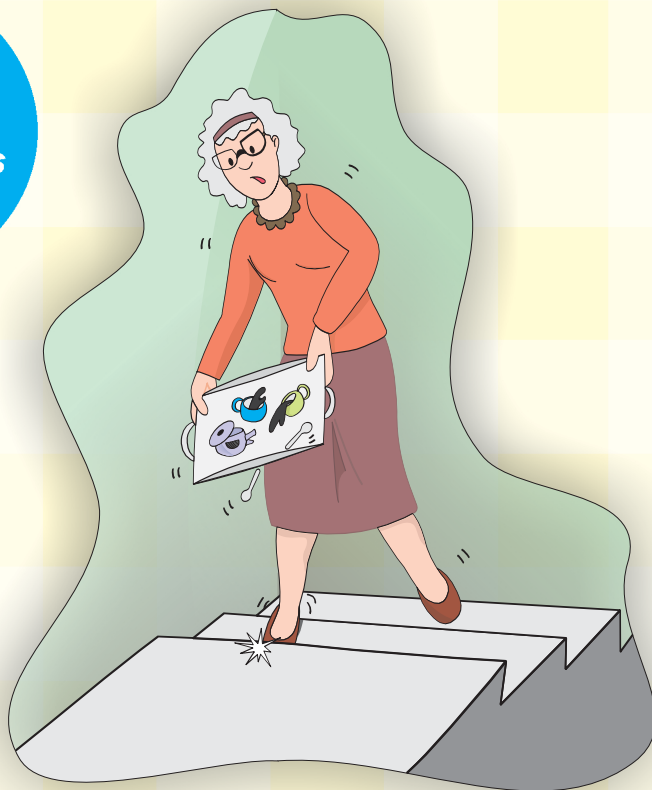
A boa notícia é que existem meios de prevenção. São medidas simples e implicam apenas na mudança de alguns hábitos.

Quais as causas mais comuns de acidentes

Tapetes nos quartos, banheiros e em outros cômodos da casa.

Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados.

Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados.



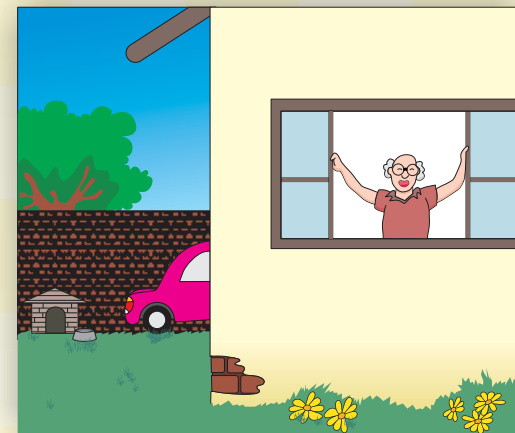
Soleiras das portas não nivelados com o chão.



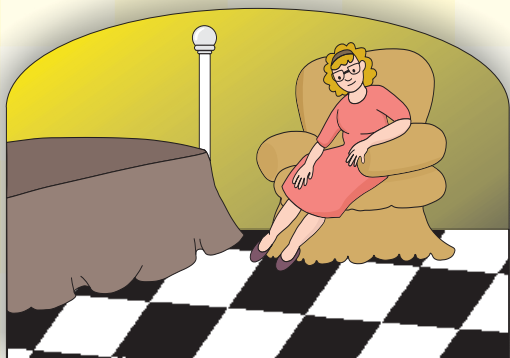
Os armários não devem ficar em locais muito altos.

Instale as prateleiras em alturas acessíveis, evitando assim que tenha que subir em algum apoio para alcançá-las.

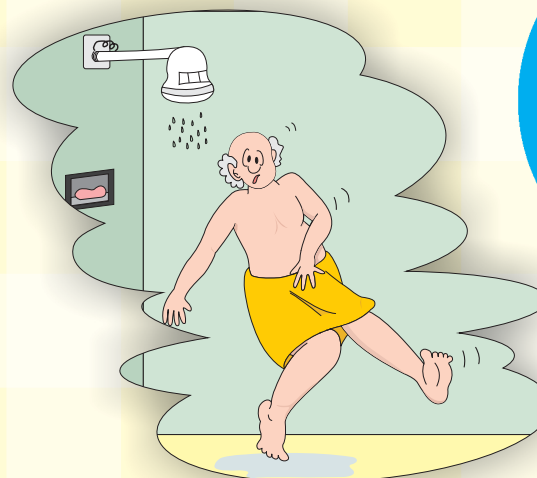
Guarde os objetos que são pouco utilizados nas prateleiras superiores e os de uso freqüente, em locais de fácil acesso.



Procure manter os ambientes sempre bem arejados.



Prefira os calçados fechados. Use sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados, para evitar que o pé se movimente. Não use chinelos.



Móveis no meio do caminho, assim como gavetas abertas, mesinhas de centro, etc.

Banheiros não adaptados.

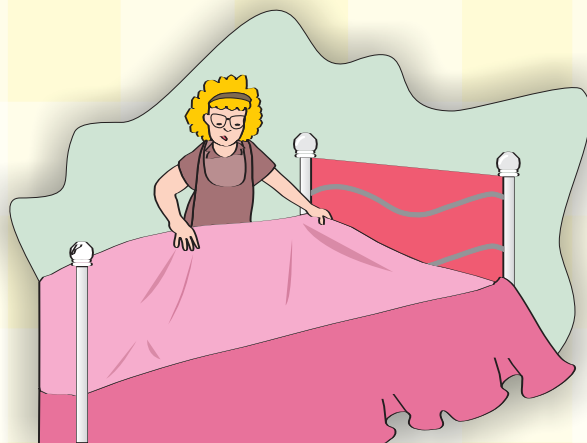
Opte por sofás confortáveis, com assentos não muito baixos, e que facilitem os atos de sentar-se e levantar-se.

Mantenha uma cadeira ou poltrona no quarto, para que você possa sentar-se na hora de calçar meias e sapatos.

Pouca iluminação nos ambientes.

Escadas com degraus de tamanhos diferentes e sem corrimão.

Evite lençóis de cetim ou qualquer outro tecido escorregadio



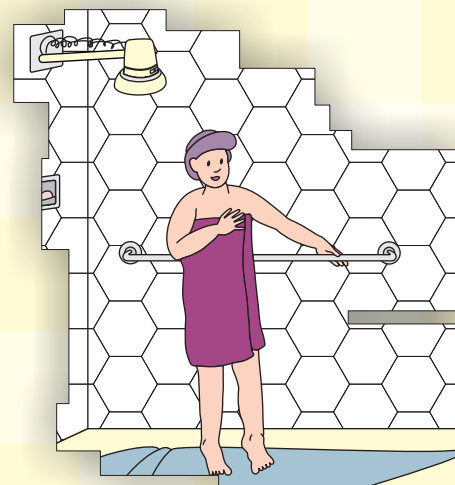
Utilizar banco ou cadeira como escada.



Que cuidados devo tomar?

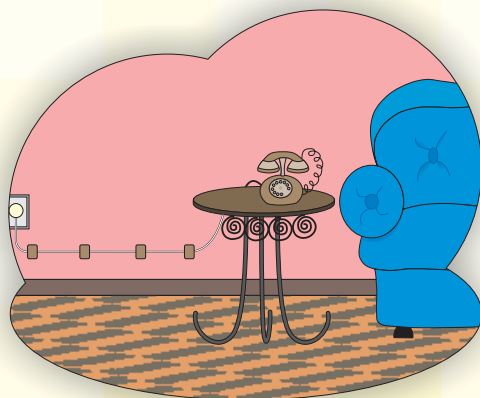


Mantenha uma boa iluminação em todos os cômodos da casa e uma luz na entrada principal da residência. A utilização de cores claras nas paredes ajuda a aumentar a iluminação.



Faça adaptações no banheiro: instale um corrimão no box e próximo ao vaso sanitário, utilize piso antiderrapante e tapetes emborrachados, não tenha banheira, remova os degraus na entrada do box.

Ao dormir, deixe a luz do corredor acesa para auxiliar a visão caso acorde no meio da noite, ou instale tomadas luminosas na altura do rodapé. Nunca deixe fios elétricos e de telefone soltos pelo caminho. Prenda-os à parede.



Evite tapetes, principalmente nas escadas. Se for usá-los, fixe-os ao chão com ventosas ou faixas adesivas tipo dupla face. Prefira pisos antiderrapantes, principalmente no banheiro.

