



PREFEITURA MUNICIPAL SANTA MARIA MADALENA RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA PROMOÇÃO
SOCIAL E DIREITOS HUMANOS

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS, TENDO COMO PÚBLICO-ALVO OS IDOSOS.

Idoso é todo indivíduo com mais de 60 anos, conforme preconizado pela Organização Mundial de Saúde. A OMS estima que até 2025, o Brasil ocupará o sexto lugar no ranking mundial, com o maior número de pessoas idosas.

O Estatuto do Idoso, Lei 10.741/2003, prevê como crime a conduta de colocar em risco a vida ou a saúde do idoso, através de condições degradantes ou privação de alimentos ou cuidados indispensáveis. A pena prevista é de 2 meses a 1 ano de detenção, e multa. Se o resultado do crime for lesão corporal grave, a pena aumenta para 1 a 4 anos de reclusão. Por fim, se o resultado for morte, a pena é de 4 a 12 anos de reclusão.

Os principais motivos de acidentes domésticos com idosos são:



- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados;
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados;
- Banheira ou chuveiro sem barras de apoio ou tapete antiderrapante;



- Soleiras das portas não niveladas com o chão;
- Móveis ou objetos no meio do caminho (gavetas abertas, passadeiras), principalmente entre o quarto e o banheiro;
- Escadas com degraus de tamanhos diferentes, ou degraus altos;



- Tapetes sem superfície antiderrapantes, sobre pisos lisos;
- Tapetes com as bordas dobradas ou enroladas;
- Fios elétricos ou de telefone deixados no chão;



- Má iluminação no ambiente;
- Visão ou audição alterada pela idade;
- Tontura ao levantar-se;
- Subir em banco ou cadeira;
- Fios elétricos ou de telefone deixados no chão;



- Ficar sozinho em casa;



- Enfraquecimento dos ossos e dos músculos;
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por remédios.

O artigo terceiro do Estatuto do Idoso dispõe que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à cultura, ao esporte e ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. ”

DICAS DE SETE PRÁTICAS NATURAIS QUE AJUDAM A MANTER A SAUDE DO IDOSO

Exercícios Físicos como a caminhada diária:

Melhora a atividade cardíaca diminuindo pela metade o risco de ataque do coração;



- Ajuda a eliminar o mau colesterol das paredes e das artérias quando associado a uma boa alimentação;
- Diminui a pressão arterial dos hipertensos;
- Diminui a ansiedade, proporcionando bem estar e vitalidade;
- Previne a osteoporose, aumentando a massa óssea;

Melhora a memória; combate à flacidez, celulite e auxilia a drenagem linfática; elimina o excesso de gordura; aumenta a resistência.

Uso da Água



Melhora a função renal e produz a limpeza dos rins através da eliminação de substâncias residuais com mais facilidade;

Reduz os riscos de cálculo renal;

Auxilia o funcionamento dos intestinos;

Aumenta a resistência;

Acalma;

Produz maior oxigenação cerebral.

Alimentação

Dicas para melhor alimentar-se, exceto em caso de alguma enfermidade que requeira cuidados especiais:



Regularidade: três a quatro refeições ao dia com intervalo de 5 a 6 horas entre cada uma delas;

Nos intervalos: consumir água pura.

Jantar leve: O corpo deve descansar dos trabalhos do dia ao invés de ser sobrecarregado com novos trabalhos.

Luz Solar

O horário mais adequado é o período da manhã antes das 11h e após as 15h e ao ar livre.

Benefícios da exposição moderada à luz solar:



Fortalece os ossos;

Abre o apetite;

Facilita a digestão;

Acalma o sistema nervoso;

Melhora a qualidade do sangue.

Ar puro

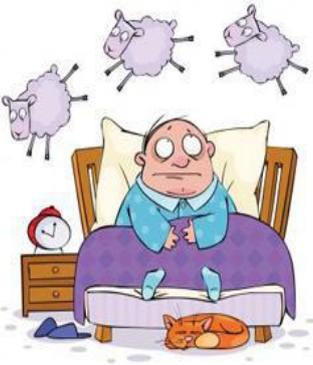


A qualidade do sangue também depende da completa oxigenação dos pulmões. É fundamental para a cura da saúde, eliminação de impurezas e auxilia na nutrição das células do interior do organismo.

Manter a casa sempre que possível ventilada;

Manter a higiene da casa ajuda a melhorar a qualidade do ar.

Descanso



O sono é restaurador do sistema nervoso e a única maneira de preparar o cérebro para as funções do dia. A falta do devido descanso pode causar irritabilidade, incapacidade para concentração e raciocínios alterados.

- Sempre que possível tire uma pequena soneca à tarde;
- Não fumar;
- Evitar o consumo de café, chá preto, coca-cola e bebidas alcoólicas;
- Apagar as luzes e deixar apenas um abajur ligado, de preferência, com uma luz amarela, pois ela favorece o sono.

Bem estar

Para ter qualidade de vida é necessário, sempre que possível, que se faça:



Participar de eventos;

Buscar atividades em grupo, a equipe do CRAS te espera;

Conviver com seus familiares e amigos;

Cantar, dançar ou fazer algum artesanato;

Tomar seus remédios conforme orientação médica.

ESTAMOS VIVENDO UM PERÍODO DE UMA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS.

É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ FIQUE EM CASA NESSE MOMENTO!

NÃO SAIA!

PEÇA AJUDA AOS SEUS VIZINHOS OU FAMILIARES PARA IR AO MERCADO OU FARMÁCIA.

USE MÁSCARAS E EVITE O CONTATO FÍSICO.

VAI PASSAR.....

PRECISAMOS DE VOCÊ COM SAÚDE PARA DAR CONTINUIDADE AOS NOSSOS ENCONTROS DE GRUPO DE TERCEIRA IDADE NOS CRAS!

DÚVIDAS:

Secretaria Municipal da Assistência e Promoção Social e Direitos Humanos – 2ª a 6ª feira, de 9h às 13h ou pelo telefone (22) 2561-3295.



PREFEITURA MUNICIPAL SANTA MARIA MADALENA RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA PROMOÇÃO
SOCIAL E DIREITOS HUMANOS

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS, TENDO COMO PÚBLICO-ALVO AS CRIANÇAS E OS ADOLESCENTES.

Com a chegada do Coronavírus ao país, é recomendável que crianças e adolescentes fiquem em casa. É comum aos pais e responsáveis acreditarem que dentro de casa meninos e meninas estão totalmente seguros e que nada de mal pode lhes acontecer. Entretanto, inúmeras situações e objetos comuns do dia a dia podem apresentar riscos para as crianças, machucando-as seriamente. Os acidentes podem ser evitados com medidas simples de prevenção, minimizando os riscos à saúde decorrentes de acidentes domésticos e machucados mais graves.

Tome cuidado na cozinha:



Use as bocas de trás do fogão e certifique-se de que os cabos das panelas estejam virados para dentro, para não serem alcançados pelas crianças;

Mantenha fósforos, isqueiros, álcool líquido, álcool em gel, objetos de vidro e cerâmica, facas e sacos plásticos fora do alcance das crianças;



Cuidado no uso de toalha comprida na mesa de jantar! As crianças podem puxá-la e, se houver algo sobre ela, como líquidos e alimentos quentes, isso pode cair em cima dos pequenos e causar graves queimaduras.

Após utilizar baldes e bacias, esvazie-os, guarde-os virados para baixo e longe do alcance das crianças



Produtos de limpeza devem ser guardados em lugares altos ou trancados;

MUITO IMPORTANTE: mantenha os produtos de limpeza em seus recipientes originais para não confundir as crianças. Por alguns serem coloridos, elas podem pensar que é suco ou refrigerante e acabar ingerindo; não reutilize as embalagens vazias para armazenar outro tipo de material; não dê o frasco vazio à criança como brinquedo. Ela provavelmente levará à boca, o que pode causar intoxicação, mesmo que tenha uma pequena quantidade do produto.

Verifique o quarto e a sala da criança:

Evite posicionar camas e quaisquer outros móveis perto da janela. Eles podem ser usados para escalar;



Fixe à parede os móveis que apresentam risco de tombamento, como cômodas e armários;

Ao escolher brinquedos, considere a idade e a habilidade da criança e busque sempre o selo do Inmetro;



Escadas é um perigo. Feche o acesso a elas;

Periodicamente, realize uma inspeção nos brinquedos das crianças para verificar seu estado e se eles não apresentam riscos aos pequenos;



Proteja tomadas com tampas, fita isolante ou mesmo móveis;

Tenha certeza de que o piso está livre de objetos pequenos (botões, colar, brincos, bolas de gude, moedas, etc.), pois, nessa fase do desenvolvimento, quase tudo que a criança pega vai à boca;



Ferro de passar roupas deve ser sempre mantido em local fechado;

Fixe à parede televisores e móveis que possam tombar sobre a criança.

Chegou o momento do banho:



Nunca deixe a criança tomando banho sem supervisão de um adulto;

Antes do banho da criança, examine a temperatura da água para evitar queimaduras;

Procure manter medicamentos, vitaminas, produtos de higiene e de beleza longe do alcance das crianças, para evitar intoxicação;



Guarde lâminas de barbear, tesouras, secadores de cabelo e demais objetos que possam ferir ou queimar a criança.

No quintal de casa, tome cuidado!



Informe-se sobre quais plantas são venenosas para crianças. Remova-a ou deixe-a em local inacessível para as crianças;

Importante ficar atento também ao que a criança coloca na boca. Um jardim reserva muitos atrativos e um descuido pode prejudicar a saúde dos pequenos;



Brincadeiras com água são divertidas, mas uma poça no meio do jardim pode esconder perigos.

Cuidado com animais peçonhentos. Sempre preste atenção antes de calçar sapatos ou usar bolsas e sacolas.

Evitar acidentes domésticos é uma questão de informação e atenção dos pais, educadores e de todos que zelam pela infância. Crianças e adolescentes informados sobre os efeitos que os acidentes podem causar contribui para a redução de seus índices.

DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS, FIQUEM EM CASA !!!

USEM MÁSCARAS !!!

EVITEM AGLOMERAÇÕES !!!

MANTENHAM A DISTÂNCIA SOCIAL !!!

DÚVIDAS:

Secretaria Municipal da Assistência e Promoção Social e Direitos Humanos – 2ª a 6ª feira, de 9h às 13h ou pelo telefone (22) 2561-3295



PREFEITURA MUNICIPAL SANTA MARIA MADALENA RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA PROMOÇÃO SOCIAL
E DIREITOS HUMANOS

PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA AS MULHERES.

A Organização Mundial da Saúde alerta para o risco de aumento da violência contra mulheres e meninas, especialmente a doméstica, no contexto de isolamento social necessário para conter o avanço do Covid-19.

Estima-se que nesse período de isolamento, que muitas famílias estão recolhidas em seus lares, onde deveríamos estar todos protegidos, ocorrem as violências domésticas. A violência contra a mulher existe em diversas formas e atinge diferentes classes sociais, credos e grupos econômicos. Só para citar um exemplo, dentro do ambiente doméstico, segundo a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340) desde 2006, uma mulher pode sofrer violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral.

Violência Física

Qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher. São os casos mais relatados nas delegacias da Mulher e na maioria das vezes os agressores são os companheiros ou os próprios familiares da vítima. São exemplos desse tipo de violência:

Tapas, socos e espancamento, tortura;

Atirar objetos, sacudir e apertar os braços;

Estrangulamento ou sufocamento;

Lesões com objetos cortantes ou perfurantes;

Ferimentos causados por queimaduras ou armas de fogo;

Qualquer conduta que cause à mulher dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.



Violência Psicológica

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a banalização desse tipo de “agressão” pode ser um estímulo a uma espiral de violência e pode preceder ao feminicídio. São exemplos desse tipo de violência:



Ameaças, Perseguição, Constrangimento, Humilhação;

Manipulação, Insultos, Chantagem, Ridicularização;

Isolamento (proibir de sair de casa, estudar e viajar ou de falar com amigos e parentes), e tirar a liberdade de crença;

Vigilância constante, Exploração, Limitação do direito de ir e vir.

Violência Sexual

Qualquer conduta que obrigue a mulher a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força. Apesar de ser normalmente associado ao estupro, o termo violência sexual é muito mais amplo e abrange uma série de situações que as mulheres sofrem atualmente, seja com desconhecidos, parentes, namorados ou companheiros. A culpabilização da vítima (ela estava com roupa curta, ela estava pedindo, ela estava bêbada) também é um grande fator responsável pelo aumento desse tipo de violência. São exemplos da violência sexual:



Estupro (inclusive quando ocorre dentro do casamento, quando o marido obriga a esposa a ter relações sexuais);

Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa (fetiches);

Impedir o uso de anticoncepcionais ou forçar a mulher a abortar

Forçar matrimônio, gravidez ou prostituição por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação;

Limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais e reprodutivos da mulher;

Obrigar a mulher a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, sua sexualidade (exploração sexual).

Violência Patrimonial

Qualquer ação ou conduta que possa configurar retenção, subtração, destruição parcial ou total dos objetos da mulher. Esses bens podem ser instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer as necessidades da mulher. São exemplos de violência patrimonial:



Furto, extorsão ou dano;

Controlar o dinheiro;

Deixar de pagar pensão alimentícia;

Destruição de documentos pessoais;

Estelionato;

Privar de bens, valores ou recursos econômicos;

Causar danos de propósito a objetos da mulher ou dos quais ela goste.

Violência Moral

É uma violência pouco comentada, porém é mais comum do que você imagina. Podemos dizer que é qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria. É quando o agressor dá uma opinião contra a reputação moral da mulher e faz críticas mentirosas. Esse tipo de violência também pode acontecer pela Internet. São exemplos:

Tentar manchar a reputação da mulher;



Emitir juízos morais sobre a conduta;

Fazer críticas mentirosas;

Expor a vida íntima;

Distorcer e omitir fatos para pôr em dúvida a memória e sanidade da mulher;

Afirmar falsamente que a mulher praticou crime que ela não cometeu;

Rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre a sua índole.

Muitas mulheres perdem suas vidas por não ter coragem de denunciar seus agressores. Violência contra a mulher é crime e precisa ser denunciada. Uma pessoa que comete violência uma vez, provavelmente fará a mesma coisa se não houver uma intervenção ou um ponto final. Se você sofre algum tipo de violência, **denuncie** e peça uma medida protetiva contra o seu agressor. Essa ação impedirá que ele chegue perto de você e te dará mais segurança. Não faça parte da estatística, preserve a sua vida.

NÃO FIQUE EM SILÊNCIO!!!

Ligue para a Central de Atendimento à Mulher (ligue 180), ou pelo aplicativo Clique 180.

A denúncia é anônima e gratuita, disponível 24 horas, em todo o país.

Por meio do telefone, a mulher receberá apoio e orientações sobre os próximos passos para resolver o problema. A denúncia é distribuída para uma entidade local.

DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS, FIQUEM EM CASA !!!

USEM MÁSCARAS !!!

EVITEM AGLOMERAÇÕES !!!

MANTENHAM A DISTÂNCIA SOCIAL !!!

DÚVIDAS:

Secretaria Municipal da Assistência e Promoção Social e Direitos Humanos – 2ª a 6ª feira, de 9h às 13h ou pelo telefone (22) 2561-3295