



A2.2 – Recursos Educativos para Professores

Gestão de Instalações

Módulo: 4 Gestão e Tecnologia no Cuidado

Sub-Módulo: 4.2 – Gestão de Instalações



Introdução

Este submódulo aborda os processos e tarefas de gestão do trabalho diário dos cuidadores, com foco na área de gestão de instalações.

São identificadas as características dos diferentes espaços de relevância para os cuidadores, o desenho arquitetónico e o mobiliário frequentemente utilizado. O conteúdo da formação dará especial atenção aos protocolos de prevenção e emergência, de forma a promover processos de gestão que garantam a segurança dos espaços e instalações.

Por fim, este submódulo descreve o reconhecimento dos principais elementos e características do vestuário adequado para o exercício profissional, bem como a documentação relevante para os processos de gestão e conservação.

Introdução

Módulo 4. Gestão e Tecnologias no Cuidado

Sub-módulo 4.2. Gestão de instalações

Aula nr.

Duração (minutos)

Data

Objetivos da Aula

1. Definir as principais características arquitetónicas e organizativas das instalações e espaços comuns na prática profissional dos cuidadores.
2. Descrever os elementos da distribuição, sinalização e manutenção dos espaços quotidianos no trabalho dos cuidadores.
3. Identificar os móveis comumente utilizados no trabalho dos cuidadores e as tarefas de manutenção e conservação.

Tipos de Instalações para o Trabalho do Cuidador

Os cuidadores podem trabalhar em diferentes tipos de edifícios, tais como:



Os espaços em que realizam suas tarefas como cuidadores dependem do tipo de edifício em que trabalham.

Tipos de Instalações para o Trabalho do Cuidador

Os cuidadores precisam de:

- Ambientes de trabalho adaptados aos diferentes tipos de atividades que realizam, desde o cuidado direto à pessoa, até outros tipos de tarefas, como trabalho administrativo ou compartilhamento de informações com outros profissionais.
- **Espaços tranquilos e privados**, ou espaços abertos e conectados, dependendo do tipo de tarefas que devem realizar.
- **Locais flexíveis e adaptáveis**, que lhes permitam controlar o seu ambiente de trabalho e adaptar-se a possíveis mudanças.
- Espaços de trabalho **ergonómicos e acessíveis**.
- Ambientes **aconchegantes, confortáveis e esteticamente agradáveis**.

Tipos de Instalações para o Trabalho do Cuidador

O ambiente de trabalho do cuidador pode incluir:

- Áreas de medicação.
- Áreas de armazenamento de equipamentos e suprimentos.
- Áreas de recuperação de informações e documentação.
- Áreas de observação.
- Salas ou espaços de descanso.
- Espaços de reuniões.



Na medida do possível, é aconselhável ter áreas separadas para realizar com eficiência cada uma destas atividades

Características arquitetônicas

Desenho acessível

- Edifícios ou espaços que cumpram determinados requisitos obrigatórios, que variam consoante o tipo de estabelecimento e o país ou região geográfica.

Desenho adaptável

- Desenho universal

“... aborda o escopo da acessibilidade e sugere tornar todos os elementos e espaços acessíveis e utilizáveis por todas as pessoas na medida do possível.”

“... requer uma compreensão e consideração da ampla gama de habilidades humanas ao longo da vida. A aplicação criativa desse conhecimento resulta em produtos, edifícios e instalações que são utilizáveis pela maioria das pessoas, independentemente de sua idade, agilidade ou habilidades físicas ou sensoriais..”

“... abordagem vai além dos requisitos mínimos e limitações da lei de acessibilidade.”

Caraterísticas arquitetónicas

- “Os recursos adaptáveis são ajustáveis ou podem ser adicionados ou removidos de maneira fácil e imediata para “adaptar” a unidade às necessidades ou preferências individuais. Uma unidade residencial adaptável tem todas as características acessíveis que uma unidade fixa acessível possui, mas permite que alguns itens sejam omitidos ou ocultados até que sejam necessários para que as unidades residenciais possam ter a mesma aparência que outras e se adequar melhor às necessidades individuais quando ocupadas.”
- “itens que podem ser usados pela maioria das pessoas, independentemente de seu nível de habilidade ou deficiência(....).”
- “Muitos recursos acessíveis e adaptáveis são universalmente utilizáveis. (...) Alguns recursos são tornados mais universalmente utilizáveis, tornando-os ajustáveis.”

Características arquitetônicas

Desenho acessível

Os recursos acessíveis nas residências incluem itens, tais como:

Portas largas

Espaço livre suficiente para a mobilidade da cadeira de rodas

Percurso acessível pela casa ou edifício

Segmentos inferiores da bancada

Alças tipo alavanca e gancho

Assentos e barras de apoio em equipamentos de banho

Espaços para os joelhos sob lavatórios, pias, mesas e balcões

Sinais visuais e audíveis

Interruptores e comandos em locais de fácil acesso

Entradas livres de escadas e cadeiras

1

EQUITABLE USE

The design is useful and marketable to people with diverse abilities.



2

FLEXIBILITY IN USE

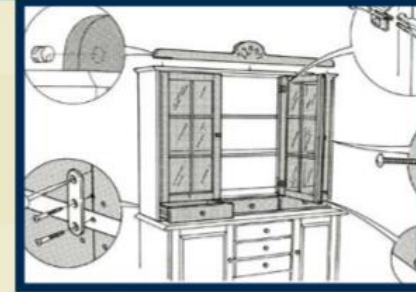
The design accommodates a wide range of individual preferences and abilities.



3

SIMPLE AND INTUITIVE USE

Use of the design is easy to understand, regardless of the user's experience, knowledge, language skills, or current concentration level.



4

PERCEPTIBLE INFORMATION

The design communicates necessary information effectively to the user, regardless of ambient conditions or the user's sensory abilities.



5

TOLERANCE FOR ERROR

The design minimizes hazards and the adverse consequences of accidental or unintended actions.



6

LOW PHYSICAL EFFORT

The design can be used efficiently and comfortably and with a minimum of fatigue.



7

SIZE AND SPACE FOR APPROACH AND USE

Appropriate size and space is provided for approach, reach, manipulation, and use regardless of user's body size, posture, or mobility.



Características arquitetônicas

Visitabilidade

“Movimento para mudar as práticas de construção de casas para que praticamente todas as novas casas (...) ofereçam algumas características específicas, tornando a casa mais fácil para pessoas com mobilidade reduzida morar e visitar.”

Uma casa é visitável quando atende a três requisitos básicos :

- Entrada sem escadas
- Portas com 32 polegadas (aprox. 80 cm) de espaço de passage
- Uma casa de banho no andar principal em que se possa entrar com uma cadeira de rodas

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Os ajustes da casa podem envolver uma variedade de modificações, desde rearranjo de móveis até melhorias estruturais em grande escala.

Embora algumas modificações sejam surpreendentemente baratas e fáceis, outras (como construir rampas para acesso de cadeira de rodas ou rebaixar pias e bancadas) podem ser mais caras.

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de ajustes domésticos no quarto

Problema: Não é suficientemente brilhante

Solução: Coloque lâmpadas ou interruptores perto da cama, onde sejam fáceis de alcançar.

Problema: Não consegue alcançar itens sem estar em num banquinho ou cadeira

Solução: Coloque os itens mais usados em local de fácil acesso; arranjar uma ferramenta de “agarrador” de mão para itens difíceis de alcançar.

Problema: Dificuldade em levantar os pés ao caminhar e ligeiras limitações de visão

Solução: Remova tapetes ou prenda-os com tiras antiderrapantes; remova pequenos objetos do chão; coloque os móveis contra as paredes.

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de ajustes domésticos na casa de banho

Problema: Dificuldade para entrar e sair da banheira/chuveiro e/ou entrar e sair da casa de banho

Solução: Instale barras de apoio no chuveiro e próximo à sanita e tapete antiderrapante no fundo da banheira/chuveiro; use tapetes de banho antiderrapantes no chão.

Problema: Dificuldade em alcançar produtos de higiene pessoal e ajustar os controles de temperatura da água

Solução: Fornecer assento de chuveiro ou banco de transferência; instalar dispositivo de chuveiro de mão.

Problema: Dificuldade em rodar as torneiras

Solução: Instale alças de alavanca única na pia e na banheira/chuveiro.

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de ajustes domésticos na cozinha

Problema: Não está suficientemente brilhante

Solução: Instale luzes fluorescentes e de teto sob o gabinete.

Problema: Tropeçar em tapetes soltos ou desgastados

Solução: coloque tapetes antiderrapantes, sem franjas ou remova-os.

Problema: Não consegue alcançar itens sem estar num banquinho ou cadeira

Solução: Coloque os itens mais usados em local de fácil acesso; fornecer ferramenta de “agarrador” de mão para itens difíceis de alcançar.

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de ajustes domésticos nos corredores e escadarias:

Problema: Dificuldade em girar maçanetas e manter o equilíbrio ao abrir a porta

Solução: Instale abridores de porta tipo alavanca e corrimãos nas entradas de casa.

Problema: Dificuldade em manter o equilíbrio em escadas e soleiras

Solução: Instale rampas com corrimão e elimine ou diminua as soleiras.

Problema: Quartos e corredores escuros à noite

Solução: Corrimãos e luzes noturnas que iluminam o caminho da cama à casa de banho ou à cozinha.

Elimine qualquer desordem, tapetes irregulares ou desgastados e/ou objetos nos quais possa tropeçar.

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de barreiras domésticas



Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Exemplos de ajustes domésticos



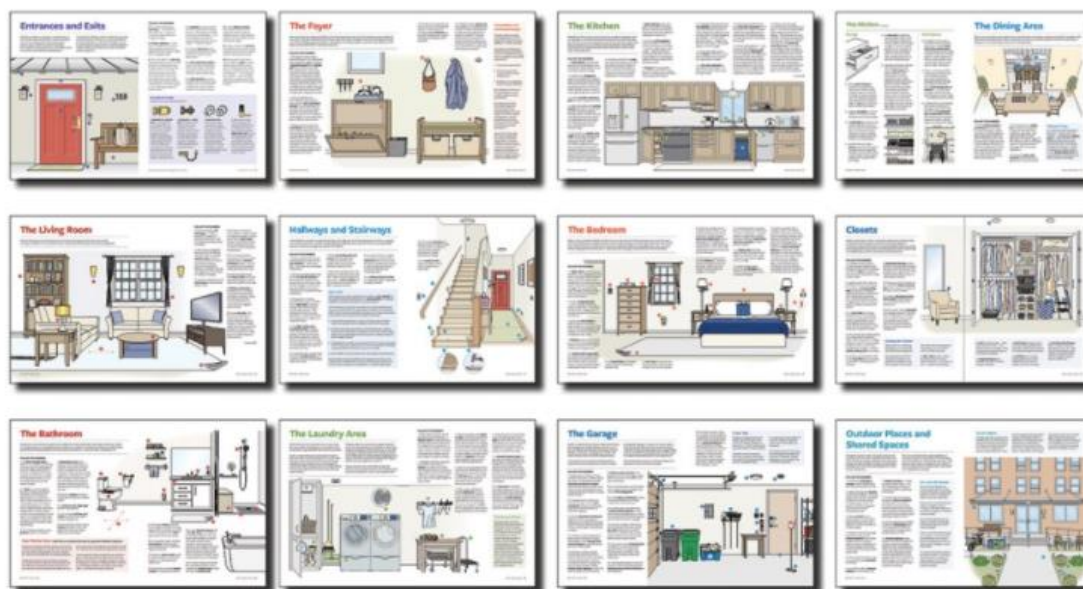
Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço



What is a HomeFit Home?



'Visitability' Welcomes Everyone



Images and videos extracted from: **AARP, 2021**

<https://www.aarp.org/livable-communities/housing/info-2020/homefit-guide.html>

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Home Modifications and Products for Safety and Ease of Use

©1999 The Center for Universal Design

By Margo Johnson with Richard Duncan, Andrea Gabriel and Michael Carter

[Hearing](#) | [Vision](#) | [Sense of Smell](#) | [Sense of Touch and Dexterity](#) | [Strength and Range of Motion](#) | [Mobility and Agility](#) | [Balance and Coordination](#) | [Cognition](#) | [Conclusion](#)



THE KITCHEN



THE BATHROOM

Documento retirado de:

The Center for Universal Design, 1999

https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/Home%20Modifications%20and%20Products.pdf

Imagens retiradas de:

The Center for Universal Design, 2000

https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/pubs_p/docs/housing%20for%20lifespan.pdf

Ajustes domésticos e requisitos mínimos de espaço

Choose a Room To Explore

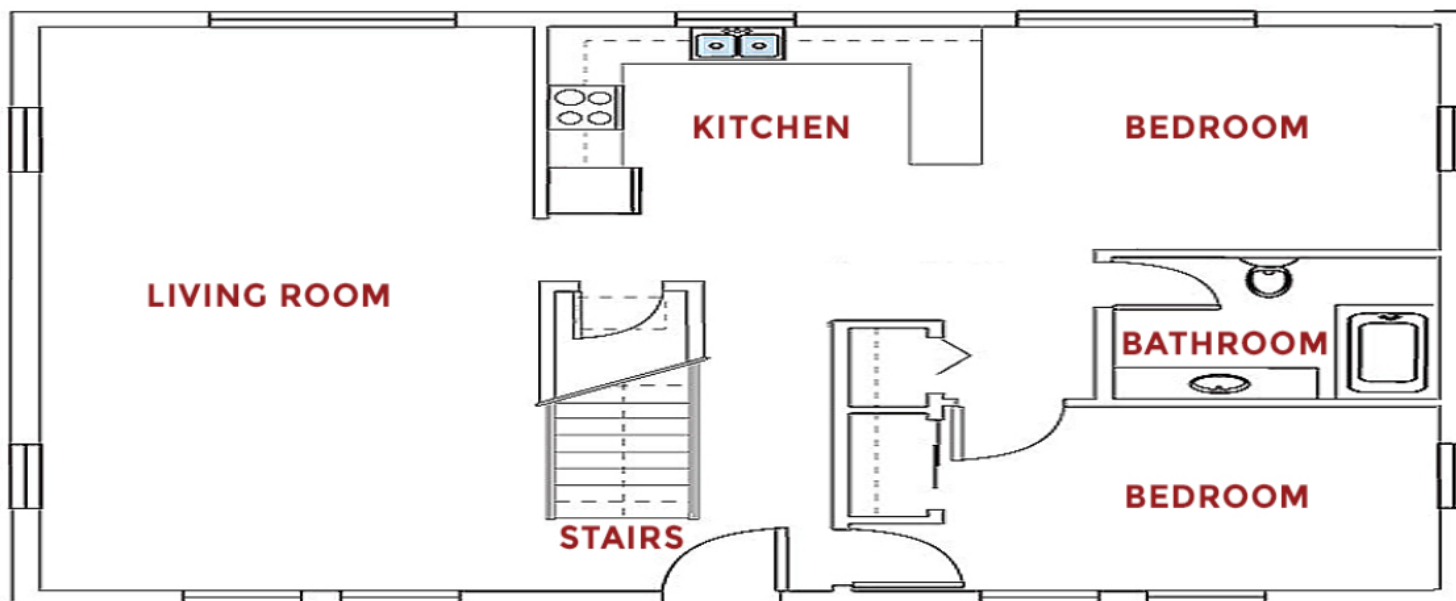


Imagem retirada de:

Fall Prevention Center of Excellence, USC Leonard Davis, 2021

<https://lifetimehome.org/rooms/>

Preparing Your Home for Safe Mobility



Vídeo retirado de:

<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

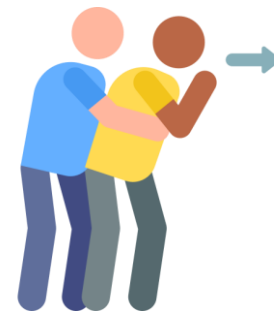


Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção do engasgamento:

- Mastigue lenta e corretamente, entre 30 e 40 vezes.
- Coma devagar e descanse entre cada garfada.
- Beba água em todas as refeições, mas não durante a mastigação.
- Coma pequenas quantidades. Corte os alimentos em pedaços pequenos ou esmague.
- Evite certos alimentos: carnes que sejam difíceis de mastigar, ou tenham muitos ossos, peixes, com muitos picos, etc.
- Evite rir e falar enquanto mastiga ou engole.
- Não descanse com doces ou similares na boca.



**Certifique-se de que a
pessoa cuidada segue
estas diretrizes**

Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de cortes e lesões:

- Na cozinha:
 - Não use facas muito afiadas.
 - Abra as latas de comida enlatada na direção oposta à das mãos.
 - Nunca use os dedos para abrir uma lata.
- Na casa de banho:
 - Manter as lâminas de barbear ou outros objetos com os quais se possa cortar em locais fechados.
- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Use escova ou vassoura e pá para remover o vidro partido.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de eletrocussão:

- Na cozinha ou na casa de banho:
 - Ter muito cuidado com o uso de aparelhos elétricos, para evitar que eles entrem em contato com a água.
- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Verificar a segurança das fichas e cabos de aparelhos elétricos. Substituir qualquer cabo imediatamente, não importa o quão levemente arranhado possa estar.
 - Não limpe nenhum aparelho elétrico com um pano húmido se não estiver desligado da tomada.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas:

- Sobre os pisos :
 - Evitar passar em pisos molhados ou encerados. Se necessário, colocar um aviso nos pisos que acabaram de ser esfregados.
 - Limpar, imediatamente, qualquer líquido derramado.
 - Mantenha o chão livre de pequenos objetos ou móveis que possam dificultar o movimento.
 - Remova os tapetes, se possível. Caso contrário, fixe no chão com tiras antiderrapantes.
 - Verifique se os cabos elétricos não interrompem a passagem. Coloque os cabos elétricos onde não possa tropeçar, mas nunca debaixo de tapetes. Não deixe o cabo pendurado em nenhum aparelho elétrico.



Se necessário,
cole-os no chão
para evitar que
se movam

Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas:

- Sobre a iluminação :
 - A iluminação deve ser suficiente, tanto no interior de todas as divisões da casa ou prédio, como nos corredores e escadas, mas sem causar ofuscamento (luz adequada: lâmpadas fluorescentes, opacas e telas translúcidas).
 - Os interruptores de luz devem ser colocados no início das divisões e, no caso do quarto, junto à cama, sempre de fácil acesso.
 - Se necessário, colocar adesivos iluminados nos interruptores para facilitar a localização.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas:

- Sobre a iluminação:
 - Durante o dia, cortinas e cortinas de rede devem ser deixadas abertas para aproveitar a luz natural.
 - Durante a noite, deve haver sempre algum ponto de iluminação (por exemplo, uma luz piloto no quarto e corredores, ou uma lâmpada deixada acesa).
 - Garantir que a pessoa que está a ser cuidada tenha sempre visibilidade adequada para chegar à casa de banho.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas:

- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Colocar corrimãos em corredores ou escadas.
 - Todas as áreas devem estar livres de móveis que dificultem a circulação.
 - Os móveis devem ser organizados adequadamente de modo que sejam fáceis de movimentar, com ou sem dispositivos auxiliares (bengala, muletas, andador ou cadeira de rodas).
 - Os objetos e produtos mais utilizados em cada divisão devem ser colocados nas gavetas e prateleiras mais acessíveis, de fácil acesso.
 - As gavetas devem ser mantidas fechadas



Se necessário, adquira pinças de "agarrar" com alça alongada para que a pessoa possa alcançar objetos em prateleiras muito altas ou em áreas muito baixas

Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas:

- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Use cadeiras robustas com braços e encostos adequados.
 - Use mesas estáveis e adequadas à sua altura.
 - Em superfícies baixas, como certos bancos ou sofás, que não têm apoios de braços ou têm apoios de braços disponíveis apenas de um lado, é possível colocar temporariamente um ou mais objetos (por exemplo, várias almofadas ou uma caixa firme) para servir como uma superfície mais alta para se apoiar, a fim de facilitar tanto ficar em pé quanto sentar.
 - Trave sempre as rodas da cadeira, mesa ou cama quando esta não estiver em movimento (se tiver).



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas

- No quarto:
 - Os objetos e peças de vestuário de uso mais frequente devem ser colocados nas gavetas e prateleiras mais acessíveis, de fácil acesso.
 - A mesa de cabeceira deve ser estável e também deve ser de fácil acesso.
 - Os chinelos da pessoa devem ser deixados perto da cama para evitar que ela fique descalça ao se levantar, e seus auxiliares de visão, caso os usem, devem estar na mesa de cabeceira.
 - Se a pessoa cuidada corre o risco de cair, é aconselhável colocar grades laterais no quarto ou uma grade lateral e fixar a cama na parede.
 - Também é aconselhável colocar uma campainha de emergência e colocá-la de fácil acesso.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas

- Na casa de banho:
 - Evite temperaturas muito altas ao tomar banho e garanta uma boa ventilação, para evitar tonturas e escorregões devido à humidade.
 - Evite cortinas deslizantes, pois elas podem levar a escorregar.
 - Coloque um tapete antiderrapante no piso da banheira , para sair, um tapete fixado com tiras antiderrapantes ou piso antiderrapante para evitar escorregões.
 - Coloque os produtos de higiene diária em gavetas e prateleiras de fácil acesso, tanto dentro como fora da casa de banho.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de quedas

- Na casa de banho:
 - Coloque a toalha ao alcance.
 - Tenha a sanita ou cómoda a uma altura adequada.
 - Se a pessoa que está a ser cuidada estiver em risco de queda, providencie um elevador de sanita e barras de apoio para facilitar o levantamento e o assento da sanita.
 - Se a pessoa que está a ser cuidada estiver em risco de queda, coloque barras de apoio e/ou assentos na banheira ou no chuveiro.
 - Também é aconselhável colocar uma campainha de emergência e colocá-la de fácil acesso.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de incêndios e queimaduras

- Na cozinha:
 - Use luvas de forno para abrir o forno.
 - Ter cuidado com líquidos aquecidos no micro-ondas, pois geralmente são mais quentes que o recipiente.
 - Ao cozinhar, virar os cabos das panelas e frigideiras para dentro.
 - Não deixe gordura ou óleo na panela sem vigilância.
 - Nunca despeje água sobre óleo a ferver; coloque uma tampa na panela.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de incêndios e queimaduras

- Na sala de estar ou nos quartos:
 - Se houver lareira, manter o fogo bem isolado/protegido.
 - Evite ter fogões perto da cama, cortinas ou mesas de cabeceira. Desligue-os sempre antes de ir para a cama
 - Tome especial cuidado com bolsas de água quente ou cobertores elétricos. É importante removê-los ou desligá-los antes de ir para a cama.
 - Não cubra o candeeiro da cabeceira com papel ou outro material.
 - Nunca fume na cama.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de incêndios e queimaduras

- Na sala de estar ou nos quartos:
 - Não mova fogões a óleo ou gasolina enquanto estiverem acesos.
 - Evite usar braseiros de carvão. Se forem utilizados, não os coloque debaixo de mesas ou tapetes; coloque-os a mais de um metro de distância da pessoa; ventile a sala onde eles estão a ser usados.
- Ao sair de casa:
 - Desligue sempre todos os aparelhos elétricos, especialmente fogões ou radiadores



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de golpes

- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Proteja os cantos dos móveis com pedaços de borracha ou espuma para evitar que sejam afiados.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção



Prevenção de intoxicação

- No quarto:
 - Não deixe pastilhas para dormir ou comprimidos ao lado da cama, na mesa de cabeceira. É preferível guardá-los numa gaveta da mesa de cabeceira, ou noutra divisão.
- Na cozinha ou na casa de banho:
 - Não coloque medicamentos na casa de banho ou na cozinha, pois a humidade ou as mudanças frequentes de temperatura podem alterar sua vida útil.

Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção

Prevenção de intoxicação

- Em qualquer parte da casa ou do edifício:
 - Mantenha desinfetantes e produtos de limpeza em prateleiras altas, de preferência fechadas, fora do alcance das mãos.
 - Não remova rótulos de alimentos, produtos de limpeza ou medicamentos e mantem-nos nas suas embalagens originais. Eles podem ser confundidos entre si ou ingeridos se estiverem fora de prazo.
 - Verifique regularmente a data de validade e o estado destes produtos.
 - Se forem usados fogões de butano, certifique-se de que haja ventilação suficiente.



Ambientes Seguros

Principais riscos e prevenção



Home Modification Checklist



How to safety-proof a loved one's home.

There can come a time when a familiar home becomes an unfriendly place. Rugs can trip us; prescription medicine bottles can get mixed up; stairs become barriers. Most all of us want to be able to continue to live independently in our own homes. By helping your loved one make these types of improvements, he or she may continue to do so in safety and comfort,

Use this checklist to spot possible safety problems that may be present in your loved one's home. This checklist is organized by areas in the home. However, there are some potential hazards that need to be checked in more than just one area of your home.

Check YES or NO to answer each question. Then go back over the list and take action to correct those items that may need attention. Keep this list handy as a reminder of safe practices, and re-use it periodically.

Lista elaborada por: **Family Care America**

http://www.caregiverslibrary.org/Portals/0/ChecklistsandForms_HomeModificationChecklist.pdf

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas gerais de ação em qualquer emergência:

- Em qualquer situação de emergência, tente manter a calma.
- Ligue a pedir ajuda: ligar para o 112* ou outros números de telefone úteis. É importante sempre tentar ter um telefone, móvel ou fixo, à mão para pedir ajuda.
- Se tiver oportunidade, faça algum curso em Primeiros Socorros: Isso melhorará a Sua capacidade de agir em caso de emergência.

*: 112 é o número único de emergência europeu que pode ser ligado gratuitamente de qualquer telefone fixo ou móvel na UE. Será colocado/a em contacto direto com os serviços de emergência: polícia, ambulância ou corpo de bombeiros.

Manter números de telefone de emergência afixados ao lado do telefone. Incluir o número do centro de controle de envenenamento local. Imprimir o endereço residencial e o número de telefone em letras grandes ao lado do telefone; as pessoas muitas vezes esquecem-se desses números em caso de emergência. Use impressão grande e fácil de ler.

Para pedir ajuda, caso não consiga fazer uma chamada, tente uma das seguintes ações: gritar, chutar ou bater no chão com as mãos para fazer barulho e chamar a atenção

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas gerais de ação em qualquer emergência :

- Numa emergência, primeiro avalie a situação, seguindo a **Técnica P-A-S** :
 - **Proteger**: proteja-se, evite mais acidentes ou vítimas e proteja a vítima.
 - **Alertar**: alertar os Serviços de Emergência através do número de telefone 112. Dar detalhes da localização, número de feridos, condição e número de contacto.
 - **Ajudar**: dentro do seu conhecimento, aplique técnicas de primeiros socorros e deixe-se guiar pelos profissionais que irão atender a sua chamada. Eles oferecerão orientações a serem seguidas até à chegada dos serviços médicos.
- A sua ação numa emergência é vital. **Permaneça sempre calmo!**

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados



É sempre aconselhável ter um kit de primeiros socorros em casa para emergências

- Deve ser verificado periodicamente, e produtos em mau estado, que possam estar fora de prazo ou que não tenham prazo de validade, devem ser removidos.
- Não deve conter medicamentos ou produtos de higiene comumente usados.
- É preferível guardá-lo numa caixa resistente e bem fechada, de metal ou plástico. Caixas de cartão, madeira ou vidro não devem ser usadas, pois podem ser danificadas pela humidade ou quebrar facilmente.
- O local ideal é um local seco, fresco e protegido da luz.
- O melhor lugar da casa para colocá-lo é no quarto principal. Não deve ser armazenado na cozinha ou na casa de banho, para evitar ser afetado pela humidade ou mudanças de temperatura.

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de asfixia

- Se a pessoa estiver consciente, peça-lhe para levantar os braços e encoraje-a a tossir.
- Caso a pessoa esteja consciente, mas não consiga tossir sozinha, tenta segurá-la com firmeza e realizar 5 golpes nas costas, entre as omoplatas (escápulas). Se o corpo estranho não for expelido, continue com a seguinte manobra: abrace a pessoa por trás, envolva-a com os braços, coloque o punho na região da boca do estômago e, acima dela, a outra mão e realizar 5 compressões.
- Se a pessoa estiver inconsciente, inicie a ressuscitação cardiopulmonar.

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Vídeos sobre como atuar em caso de asfixia



<https://youtu.be/PA9hpOvntCk>



<https://youtu.be/nfHGzD93XuU>

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de cortes e lesões:

- Lave as mãos para evitar possíveis infecções.
- Pressione a ferida com gaze ou um pano limpo e sem fiapos.
- Renove as compressas de gaze à medida que ficarem manchadas de sangue, até que as últimas estejam completamente limpas.
- Quando a ferida estiver limpa, aplique uma antisético.
- Por fim, cubra com gaze ou gesso.
- Para parar o sangramento, não use algodão, panos ou toalhas que soltem material, pois podem deixar resíduos na ferida e dificultar a cicatrização.

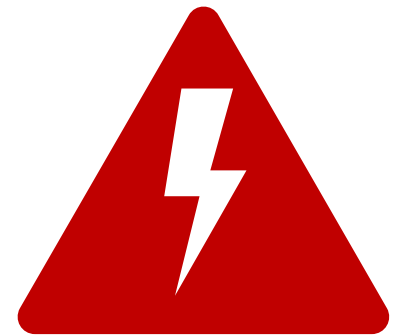


<https://youtu.be/8pTaqY40-Rs>

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas de orientação em caso de eletrocussão:

- Desligue a alimentação da rede elétrica da casa.
- Nunca puxe a pessoa para a retirar do aparelho que está causando a eletrocussão ou desconecte o aparelho diretamente, pois corre um alto risco de se eletrocutar a si próprio.



Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Orientações para atuação em caso de quedas:

- Mantenha a calma, evite que a pessoa se levante repentinamente.
- Peça ajuda se necessário.
- Verifique a pessoa quanto a feridas abertas (com sangue), fraturas (muitas vezes acompanhadas de muita dor) ou sensação de tontura antes de levantar a pessoa do chão.
- Se não houver muita dor ou feridas abertas, a pessoa pode ser ajudada a se levantar.
- Se houver muita dor ou feridas abertas, devemos evitar mover a pessoa e posicionar a cabeça dela de lado para que ela possa respirar corretamente.
- Por fim, tente fazer com que a pessoa seja submetida a um exame médico o mais rápido possível. Embora possa não haver hematomas ou feridas externas, lesões internas podem estar presentes.

What to Do When Someone Falls



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Orientações para atuação em caso de quedas:

- Ao ajudar a levantar a pessoa:
 - Nunca puxe os braços da pessoa para fazer isso.
- O primeiro passo deve ser tentar levantar a pessoa bem devagar.
- Posicionar a pessoa de bruços, apoiando os joelhos no chão.
- Por fim, com a ajuda de um objeto firme (geralmente uma cadeira ou um sofá), levante a pessoa apoiada do chão, apoiando as mãos no objeto enquanto ela sobe lentamente. Estaremos atrás para apoiar a pessoa em todos os momentos e evitar que ela caia novamente.

What to Do When Someone Falls



<https://www.nextstepincare.org/Videos/>

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de incêndio e queimaduras:

- Nunca despeje água sobre óleo a ferver; coloque uma tampa ou cubra com um cobertor.
- Mantenha um extintor de incêndio ou manta de incêndio à mão e aprenda a usá-los.
- Se o fogo for pequeno, tente apagá-lo com os meios de extinção disponíveis. Fique sempre entre a saída e o fogo.
- Se o fogo for grande, evacue o local. Nunca corra riscos desnecessários. Não use elevadores e não vá para trás para recuperar pertences pessoais.
- Se houver fumo, mantenha-se abaixado, protegendo o nariz e a boca com um lenço ou pano húmido.
- Se estiver preso pelo fogo: feche as portas entre si e o fogo e cubra as aberturas das portas com trapos, de preferência molhados.

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de incêndio e queimaduras:

- Se as suas roupas pegarem fogo, não corra, caia no chão, role e peça ajuda.
- Despeje água fria (não gelo ou água gelada) sobre a área do corpo que foi queimada por cerca de 10 minutos.
- Dependendo da gravidade da queimadura, dirija-se ao centro de saúde ou ligue para os serviços de emergência (112).
- Não rebente nenhuma bolha.
- Na queimadura não aplique, álcool, lama, óleo, sabão ou outros produtos similares.
- Nem devemos aplicar qualquer pomada sem antes consultar o nosso médico.

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de incêndio e queimaduras:

Vídeo sobre como atuar em caso de incêndio



https://youtu.be/dO1t_xfQhHk

Vídeo sobre como lidar com uma queimadura



https://youtu.be/z_5tuB1YMK0

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de pancadas:

- Mantenha a área em repouso.
- Aplique frio na área afetada: uma bolsa de gel frio pode ser usada ou gelo pode ser embrulhado num saco plástico ou num pano ou toalha sem fiapos.
- Faça um exame médico, mesmo que o golpe seja leve, para descartar lesões internas.



<https://youtu.be/V1YiDNEqOHM>

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados

Linhas orientadoras de ação em caso de intoxicação:

- Ligue urgentemente a pedir ajuda: pode ligar para o número 112 ou para o Instituto Nacional de Toxicologia do seu país.
- Recolha amostras, se possível, do produto ingerido (medicamento, produto de limpeza, etc.).
- Nunca induza o vômito!

Planos de emergência voltados para os principais riscos laborais explicados



Imagnes extraídas de: **SAFE STEPS**
<https://safesteps.com/main/first-aid/>



Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

Geralmente, numa instalação existem 2 tipos principais de sinalização:

- **Sinais de segurança**
 - alertam para perigos potenciais e indicam como agir para evitá-los ou caso ocorram.
- **Sinais informativos**
 - diferenciam cada área do edifício e a sua função.

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização











5 Principais tipos de sinais de segurança

- **Proibição:** previne comportamentos de risco ou proíbe comportamentos que possam levar a perigos.
- **Cuidado, aviso ou perigo:** avisa sobre um risco ou perigo potencial.
- **Lembrete ou obrigação:** sugere ou obriga a um comportamento correto ou seguro.
- **Resgate ou emergência:** sinal com indicações de saídas de emergência, primeiros socorros ou dispositivos de salvamento.
- **Equipamento de incêndio.**

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

Cinco tipos principais de sinais de segurança e principais características

Shape	Meaning	Color	Examples
 Circle with diagonal bar	Prohibition	RED (contrast: white)	No smoking 
 Circle	Mandatory Action	BLUE (contrast: white)	Wear Eye protection 
 Equilateral Triangle	Warning	YELLOW (contrast: black)	Danger Flammable material 
 Square / Rectangle	Information about safe condition	GREEN (contrast: white)	Escape Route – Left 
 Square / Rectangle	Fire Safety	RED (contrast: white)	Fire Extinguisher 

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

Acessibilidade da sinalização

- **Visibilidade:** todos os sinais devem ser instalados num local estratégico para que possam ser vistos de qualquer lugar da sala ou recinto. Eles nunca devem ser escondidos atrás de outros objetos e não devem ser colocados atrás de vidros por causa da possível reflexão.
- **Altura:** no mínimo, os sinais de segurança ou informação, devem estar a uma altura de aproximadamente 1,6 metros para serem exibidos adequadamente.
- **Prioridade:** Os sinais de segurança ou informação muitas vezes não são instalados nos edifícios por razões estéticas, o que pode ser prejudicial para a segurança e orientação de todas as pessoas que utilizam o edifício. É prioritário instalar estes sinais, em detrimento de outros critérios.

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

Acessibilidade da sinalização

- **Acessibilidade cognitiva:** condição de que os materiais (como textos, cartazes ou pictogramas) devem atender para que possam ser facilmente compreendidos por todas as pessoas.

Estratégias para melhorar a acessibilidade cognitiva: leitura fácil; “orientação” (adaptação de sinais para que possam ser facilmente compreendidos por todos aqueles que passam por um espaço, por exemplo, através de pictogramas ou símbolos que acompanham o texto).

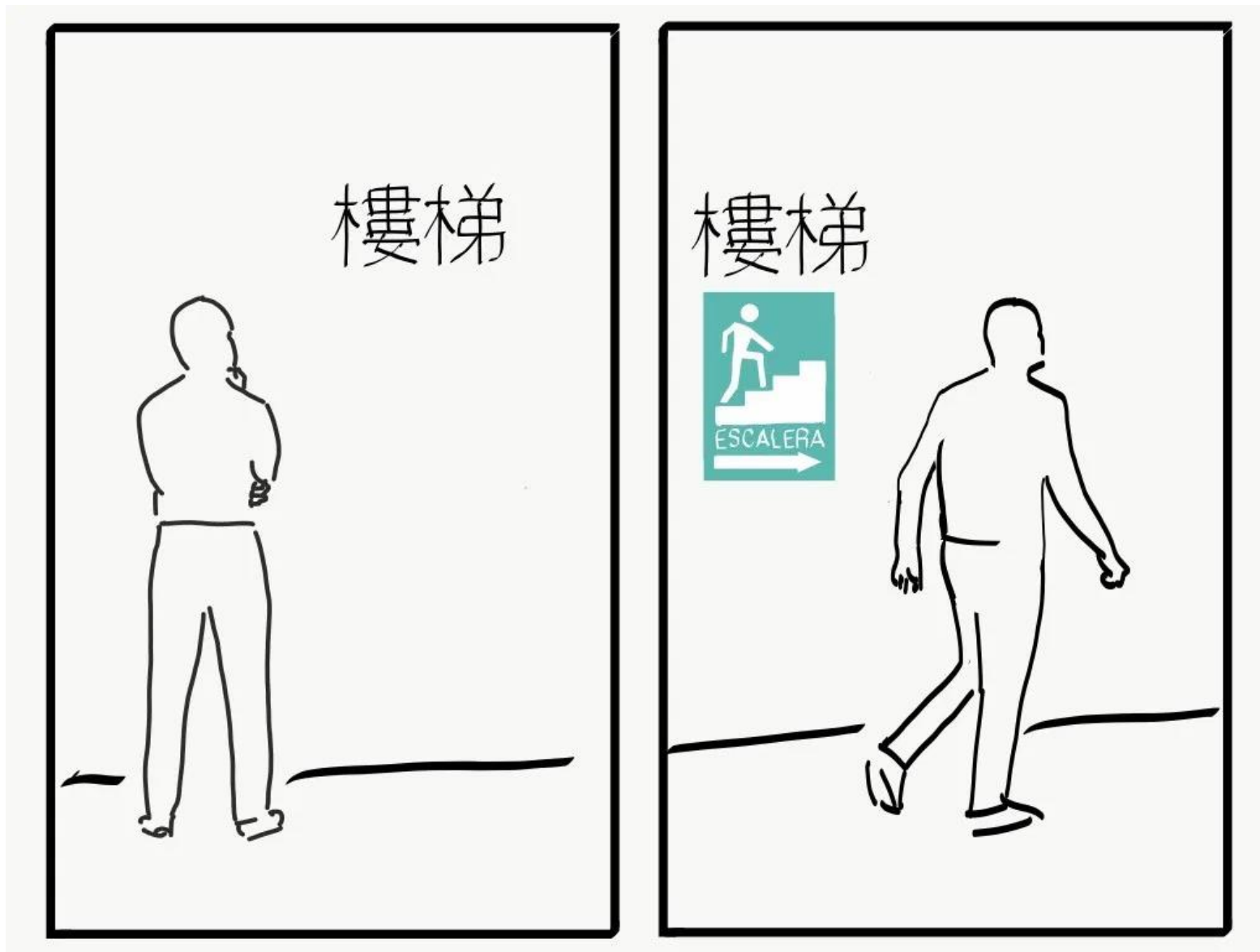


Imagem extraída de: <https://fundacionadecco.org/azimut/la-accesibilidad-cognitiva/>

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

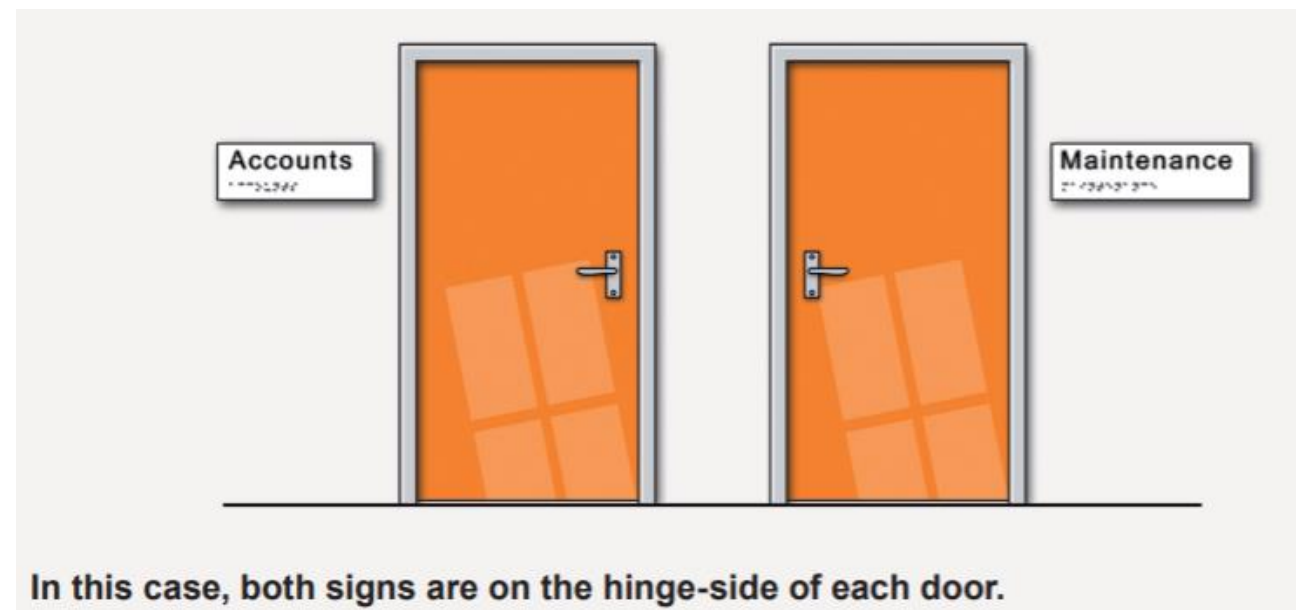
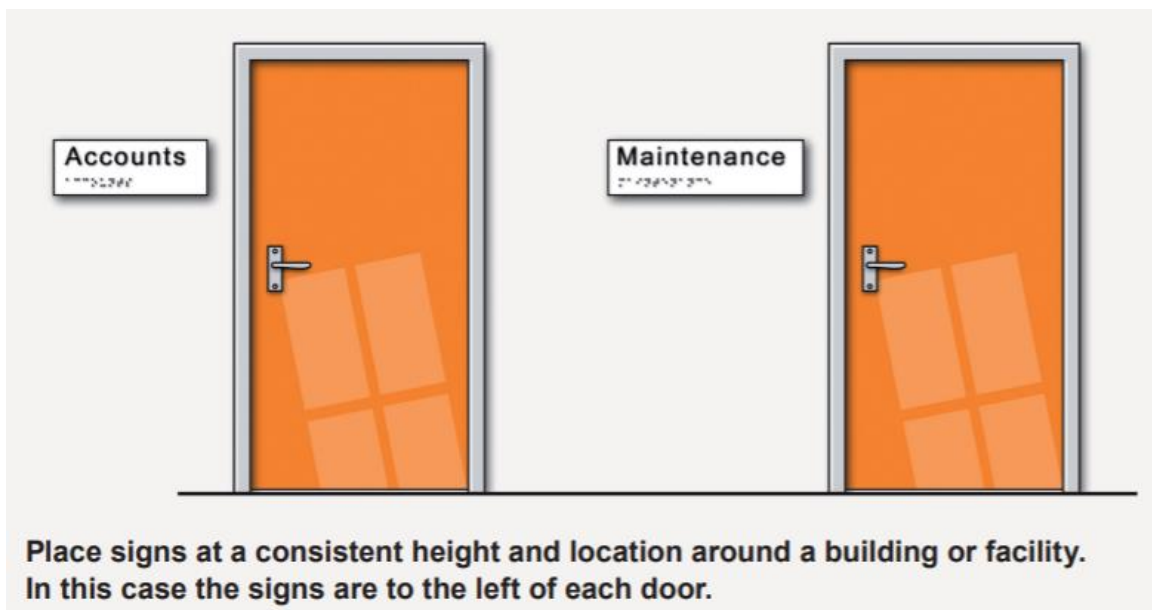
Acessibilidade da sinalização

- **Acessibilidade sensorial:** condição que os materiais devem ter para permitir que pessoas com diferentes necessidades de visão ou audição possam usá-los.

Estratégias para melhorar a acessibilidade sensorial: acompanhamento de textos com braille; garantir o contraste adequado entre as cores do texto/imagem e a cor de fundo.

Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização



Sinalização das instalações

Principais características e acessibilidade da sinalização

Para concluir:

- Todos os tipos de sinais devem ser visíveis, claros, simples e fáceis de ler e entender
- É importante não cobrir ou remover sinais de segurança ou informação por razões estéticas.

Vestuário Adequado ao Trabalho

Uso de Uniformes

A roupa do cuidador deve incluir:

- **Uniforme sanitário:** porque é confortável de usar e fácil de lavar. Aventais de tamanho correto são sempre práticos para o trabalho de cuidador. O uniforme também pode ajudar o cuidador a ser facilmente reconhecido pela pessoa cuidada. Há uma variedade de opções, as batas variam de cores sólidas a padrões divertidos. Alguns serviços de atendimento exigem que as suas equipas usem um uniforme da empresa, que pode ser de uma determinada cor e ter o logótipo da empresa.

Vestuário Adequado ao Trabalho

Uso de Uniformes

A roupa do cuidador deve incluir:

- **Roupa do dia a dia:** muitos cuidadores preferem vestir-se com roupas pessoais porque é mais confortável e natural para eles. Além disso, muitas pessoas cuidadas preferem que seu cuidador use roupas do dia a dia para vir ajudar, especialmente se houver uma atividade planejada ao ar livre, como ir a uma loja ou a um evento social.
- **Sapatos fechados :** eles ajudam a proteger os pés de um cuidador de possíveis perigos ou sujeira que eles podem encontrar ao longo do dia. Eles também ajudam a fornecer estabilidade.

Vestuário Adequado ao Trabalho

Uso de Uniformes

A roupa do cuidador deve incluir:

- **Luvas descartáveis** : é recomendável usar este item ao realizar certas tarefas de cuidados, para o proteger a si e à pessoa que está a ser cuidada.



Quando envolve contacto com qualquer fluido corporal, ou qualquer produto ou área da casa que possa representar um risco, como roupas ou toalhas usadas, ou superfícies (como grades de cama ou sanitas) que estejam sujas com fluidos corporais



Figura 4. Una cuidadora se pone los guantes.

Vestuário Adequado ao Trabalho

Uso de Uniformes

- Lave sempre as mãos antes e depois de usar as luvas.
- As luvas devem ser trocadas após o contacto com cada pessoa e ao trocar de atividades na mesma pessoa.
- Nunca lave ou reutilize as luvas.
- Nunca use luvas rasgadas ou sujas.
- Não use luvas demasiado grandes ou demasiado pequenas.
- Puxe as luvas com cuidado. Se uma luva rasgar ou furar, tire-a e comece de novo com uma luva nova.
- Se as luvas ficarem muito sujas, use dois pares de luvas.
- Evite usar luvas por períodos prolongados, pois isso causa sudorese e maceração da pele.



Figura 4. Una cuidadora se pone los guantes.

Roupa Adequada ao Trabalho

Uso de Uniformes

Diretrizes para colocação de luvas estéreis :

- 1) Abra o pacote de luvas onde indicado na embalagem e sempre dentro do campo estéril, para preservar a assepsia.
- 2) Coloque primeiro a luva na sua mão dominante. Para isso, levante a abertura da luva com a mão não dominante.
- 3) Depois de colocar a luva na mão dominante, pegue na outra luva pela dobra e levante a entrada para entrar na mão não dominante.
- 4) Por fim, corrija o ajuste das luvas às mãos para maior conforto e realizar as tarefas sem dificuldade. Só pode tocar na parte externa das luvas.



Roupa Adequada ao Trabalho

Uso de Uniformes

Diretrizes para remover e descartar as luvas:

- 1) Aperte uma das luvas de borracha logo abaixo do manguito usando o polegar e o dedo indicador opostos.
- 2) Levante a luva da área do pulso.
- 3) Retire a luva, virando do avesso. Faça uma bola dessa luva firmemente na palma da sua mão enluvada.
- 4) Com a mão sem luva, deslize os dedos indicador e médio por baixo do punho da outra luva (infectada).
- 5) Tire a segunda luva do avesso. A primeira luva que removeu, agora deve estar dentro da segunda luva.
- 6) Deite fora as luvas e lave as mãos.



<https://youtu.be/lumZOF-METc>



https://youtu.be/xTYioOo_6U

Vestuário Adequado ao Trabalho

Uso de Uniformes

Principais características da roupa do cuidador:

- Prática e confortável
- Fácil de se movimentar
- Fácil de lavar e resistente a danos e manchas.

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

Para funcionar da melhor forma possível e eficaz como cuidador, é importante criar e manter um arquivo completo de informações sobre a pessoa de quem está a cuidar.

“Há uma variedade de maneiras de criar e manter” este “arquivo”. Algumas pessoas preferem papel, outras eletrónico, e há quem prefira uma combinação de ambos. **Pode manter essas informações em qualquer formato que funcione melhor para si**, embora a maioria das pessoas simplesmente as coloque num ficheiro ou numa pasta. Não precisa ser bonito, só precisa funcionar para si.

O importante é que forneça acesso fácil e pode ser atualizado e compartilhado de forma eficiente quando necessário.”

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

Recomendações para o arquivo da pessoa cuidada

- “Selecione um local para armazenar o arquivo que seja lógico para si, ondes possa ir buscá-lo rapidamente em caso de emergência ou ao sair de casa para um compromisso.”
- “Mantenha-o sempre atualizado.”

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

O que deve constar no arquivo de pessoa cuidada?

Histórico médico do utente

Lista de medicação

Informação de seguros

Documentos legais

- Diagnóstico
- Informações de contacto do médico
- Alergias
- Histórico médico (e.x. cirurgias, outras condições médica)
- Data e razão das consultas médicas

- testamento vital
- Procuração para assistência médica
- Procuração para finanças
- Informações de contato do advogado

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

Recomendações específicas para a lista de medicação:

1. Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos que os médicos prescreveram para a pessoa sob cuidados. Além disso, liste os medicamentos e suplementos de venda livre. Certifique-se de listar o nome, dosagem e frequência do medicamento, o motivo para a toma, quaisquer instruções de dosagem, a data de início e, quando apropriado, a data de término. Para medicamentos prescritos, adicione o nome e o número de telefone do médico prescritor, bem como da farmácia que preencheu a receita. Anote quaisquer alergias ou outras informações médicas significativas.
2. Traduza receitas passadas à mão.
3. Escreva em cada embalagem do medicamento a sua finalidade.

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

4. Entenda os possíveis efeitos colaterais e interações e monitorize as interações. Pergunte ao médico e farmacêutico sobre possíveis efeitos colaterais e interações com outros medicamentos, vitaminas ou alimentos. Saiba o que fazer se uma dose for acidentalmente ignorada.
5. Use a mesma farmácia quando possível. Se o fizeres, haverá um registro oficial de todos os medicamentos prescritos por um período prolongado. Isso pode ser uma economia de tempo vital durante uma emergência. Desenvolva um forte relacionamento com teu farmacêutico e deixa-o saber que valoriza os seus conselhos.
6. Crie uma maneira fácil de gerir medicamentos diariamente. Use caixas de comprimidos ou outra tecnologia para monitorizar e gerir doses.

Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

O que deve constar na lista de medicamentos?

- Nome da substância e nome das marcas
 - Dose
 - Datas de início e de fim
 - Aspeto do comprimido/cápsula/xarope...
 - Registo de efeitos secundários
 - Para que serve o medicamento
- Instruções:
 - Quando e como tomar a medicação
 - O que não fazer quando tomar a medicação
- Medicamentos de venda livre e suplementos com as suas doses
- Medicamentos e outras alergias
- Medicamentos aos quais a pessoa cuidada experimentou uma reação negativa (não podia tolerá-lo)
- Prescrições recentemente completas
- Nome/informação de contacto dos prescritores
- Nome/informações de contato da farmácia que preencheu a(s) receita(s)



Documentação para a Gestão dos materiais e instalações

A importância dos inventários:

- Também é aconselhável fazer um inventário periódico de determinados produtos, como medicamentos ou produtos do kit de primeiros socorros, para que saiba quais é que tem e em que quantidade.
- Devemos também registrar em qual área da casa ou do edifício armazenamos cada um desses produtos.
- Além disso, podemos usar esse inventário para verificar o estado desses produtos e sua data de validade, e retirar os que já passaram.



Obrigada!

Prof.^a Cristiane Pavanello Rodrigues Silva

cristiane.silva@santamariasau.de.pt

3 de dezembro de 2022

