





- 4 | Prólogo
- 6 | Apresentação
- 7 | A prevenção em primeiro lugar. Cuide-se!
- 9 | A importância de não cair
- 10 | Um lar mais seguro
- 13 | Saber movimentar-se
- 18 | Como reagir a uma queda?
- 19 | O que fazer se sofrer uma lesão?
- 20 | Saiba evitar as intoxicações
- 21 | As queimaduras
- 23 | Outros acidentes
- 25 | A farmácia em casa
- 26 | Guia de recursos



O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Em 2050 o mundo terá 2 bilhões de idosos, segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), dos quais 80% estarão vivendo em países em desenvolvimento, como o Brasil.

A população idosa brasileira, conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2007, chega hoje a quase 20 milhões de habitantes, representando 10,5% do total de brasileiros.

Estima-se que em 2022 essa população será de 18%. O aumento rápido da proporção de idosos na população brasileira traz à tona a discussão a respeito da necessidade de adequar e planejar a sociedade para essa mudança do cenário demográfico. Diante deste fato, é fundamental que o tema envelhecimento entre na agenda das esferas público-privada para a elaboração de ações que assegurem os direitos da pessoa idosa, como preconiza o Estatuto do Idoso, Lei Federal n. 10.741,01, 01/10/2003, no Art.2º **“O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes a pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade”**.

Nesse contexto, uns dos fatores importantes para a garantia da qualidade de vida dos idosos são os ambientes urbanos, que devem ser favoráveis, estimulantes e seguros, evitando eventos que possam facilitar a ocorrência de acidentes nessa faixa etária. O evento mais

frequente e limitante para os idosos é a queda, considerada um sinal de fragilidade e declínio na sua saúde.

Pesquisas revelam que mais de 70% das quedas ocorrem em casa, sendo que entre as pessoas que vivem sozinhas os riscos são maiores. As causas mais frequentes são: iluminação inadequada, superfícies escorregadias, tapetes soltos, degraus estreitos, móveis no caminho, ausência de corrimão e outros.

A probabilidade de queda aumenta com o avançar da idade. Aproximadamente 30% das pessoas de 65 anos ou mais, caem pelo menos uma vez por ano. Estima-se que 30% dos idosos que caem apresentam idade entre 60 e 65 anos e 40% encontram-se entre 80 e 85 anos de idade.

Por essa razão, devemos destacar que a publicação de livros como este “Guia de Prevenção: Riscos Domésticos para os Idosos” constitui uma importante contribuição para evitar possíveis situações de dependência. As quedas são os acidentes mais frequentes entre os idosos. Uma simples queda pode mudar a vida de uma pessoa idosa, originando graves conseqüências físicas e psicológicas, que limitam sua autonomia e originam isolamento social.

Este Guia alcança plenamente os seus objetivos; por um lado, uma informação qualificada sobre a prevenção de acidentes domésticos e, por outro, indica-nos como reagir quando eles ocorrem. De igual forma, com os seus conselhos, favorece um envelhecimento ativo dos idosos.

Queremos com este guia contribuir para que os idosos possam ter uma vida mais autônoma e saudável.



A campanha **COM MAIOR CUIDADO** nasce com o objetivo de estimular e propiciar a prevenção de acidentes nos lares dos idosos que desejam manter a sua independência e autonomia pessoal.

Os idosos estão particularmente expostos à possibilidade de sofrerem acidentes no lar. Os acidentes mais comuns são as quedas, as intoxicações e as queimaduras. Mas não devemos nos esquecer também de outros acidentes como incêndios, choques elétricos e asfixias.

---

**Temos  
uma boa notícia:  
TODOS os acidentes  
que ocorrem no lar  
podem ser evitados.**

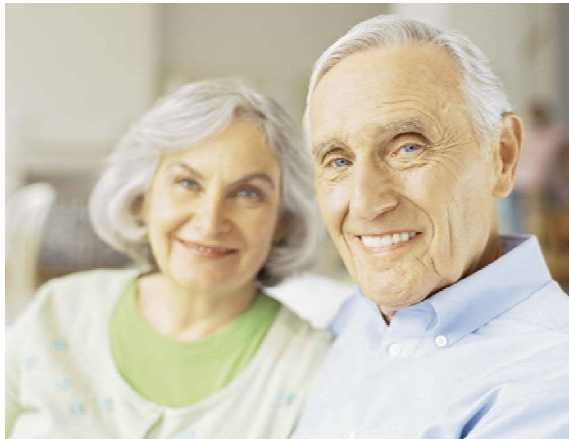
---

Mas, por vezes, mesmo que façamos todo o possível para evitá-los, os acidentes sempre poderão ocorrer. Para que as consequências sejam mínimas, **temos que saber como agir e fazê-lo rapidamente e com tranquilidade.**

## OBJETIVOS

Quais os objetivos que pretendemos atingir?

- Sensibilizar para a importância de adotar certos hábitos preventivos que podem evitar acidentes domésticos.
- Ajudar a ter um lar mais seguro e confortável.
- Adotar uma série de cuidados com a sua saúde, para que o corpo responda da melhor maneira possível.
- Proporcionar aos profissionais e familiares um material atualizado e prático que ajude a evitar esses acidentes.



**A prevenção em primeiro lugar. Cuide-se!**



Todos queremos ter uma boa saúde durante muitos anos e manter a nossa independência. Adquirir hábitos saudáveis permite-nos conservar uma boa saúde física e mental.

---

**Deve fazer-se algum tipo de exercício físico pelo menos três dias por semana durante trinta minutos.**

---

O exercício moderado de músculos e articulações e uma dieta saudável e equilibrada, que inclua frutas, legumes, verduras, leite e seus derivados, contribuem para manter-se em forma e para que o corpo reaja melhor perante qualquer acidente.

---

**Os legumes, os ovos, a carne e o peixe não devem faltar na nossa dieta habitual.**

---

É imprescindível consultar regularmente o médico para manter o seu estado de saúde controlado e a sua medicação sob vigilância. Lembre-se que alguns medicamentos podem afetar os nossos sentidos

Visão e audição deficientes podem aumentar o risco de acidentes; por isso é aconselhável consultar periodicamente um otorrinolaringologista e um oftalmologista. Além disso, o nosso médico é quem melhor pode nos aconselhar sobre exercícios e dieta mais adequados para o nosso caso particular.

---

**Os medicamentos devem ser tomados nas doses prescritas e serem sempre receitados pelo médico.**

---



Uma simples queda pode mudar a sua vida porque pode ter consequências físicas importantes, como fraturas ou lesões. Mas também pode causar problemas no estado psicológico: depressão, medo, ansiedade...

---

**Logo, para proteger a saúde física e mental é importante EVITAR A PRIMEIRA QUEDA.**

---

Por que caímos?

As mudanças fisiológicas que vão acompanhando a nossa idade aumentam a probabilidade de ocorrerem quedas. Por um lado, os nossos reflexos vão ficando mais lentos e a força muscular diminui.

A forma de caminhar também pode mudar com o avançar dos anos e é bem possível que a visão e a audição necessitem de uma ajuda extra para que possamos perceber alguns perigos. Além disso, não podemos esquecer das doenças comuns entre a população mais madura.



Podem ser várias as causas da tontura. Dentre elas podemos citar: doenças pré-existentes, como problemas do coração, diabetes, hipertensão, reumatismo, osteoporose, artrose, problemas que afetam a visão; utilização das chamadas drogas ototóxicas, como alguns antibióticos e antiinflamatórios que alteram as funções do ouvido; alterações bruscas da pressão atmosférica, como no mergulho ou em viagens aéreas; infecções por vírus ou bactérias; alterações do metabolismo; doenças próprias do ouvido; hábitos, como excesso de cafeína, tabagismo, álcool ou drogas; arterosclerose; traumas sonoros; problemas de coluna cervical e articulação de mandíbula; estresse e problemas psicológicos, como depressão e ansiedade; traumatismo na cabeça.

Da mesma forma, os medicamentos produzem, por vezes, efeitos adversos (como sonolência) que reduzem nossos reflexos.

## Um lar mais seguro

---

Para reduzir ao mínimo a possibilidade de sofrer um acidente, devemos adaptar a nossa casa para que ela se torne o mais confortável e segura possível, levando em conta as nossas capacidades. Devemos eliminar os elementos que podem nos atrapalhar e colocar outros elementos que favoreçam a nossa segurança.

---

**É importante conhecermos os perigos do ambiente em que vivemos para podermos tomar precauções e evitar as quedas.**

---

# Quais as características ideais para a nossa casa?

## 1 ILUMINAÇÃO

- A luz deve ser abrangente e indireta em todas as áreas, principalmente no quarto e no banheiro.
- Os abajures devem ser translúcidos e as lâmpadas, foscas.
- Aconselha-se a utilização de lâmpadas fluorescentes.
- É útil deixar uma luz acesa durante a noite, nas divisões e corredores, que nos permita ver melhor quando nos deslocamos.

## 2 INTERRUPTORES DA LUZ

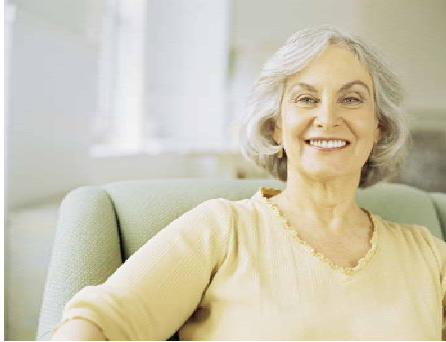
- Devem estar a uma altura em que seja fácil alcançá-los.
- Para ajudar a localizá-los, é conveniente que a cor do interruptor contraste com a cor da parede. Se puder, coloque adesivos luminosos para serem vistos na escuridão.

## 3 PORTAS

- Deverão ter uma largura mínima de 80 cm. Se forem de correr, pelo menos uma delas deverá ter essa dimensão e as guias deverão ser embutidas no chão para evitar o degrau.
- Se as portas do banheiro tiverem travas de segurança, é importante que possam ser abertas por fora.
- As maçanetas devem ser de madeira, de alavanca ou puxador.

## 4 JANELAS

- É melhor que sejam de correr para evitar acidentes, quando se abrirem para dentro.
- Nas janelas com dobradiça, as maçanetas deverão ser de alavanca com manivela acessível, situadas no máximo a 120 cm de altura a partir do chão.



## 5 MOBILIÁRIO

- Recomenda-se que existam poucos móveis, especialmente no acesso aos cômodos mais utilizados, como a cozinha e o banheiro.
- O melhor é não colocar tapetes e passadeiras, mas se eles existirem, deverão estar presos ao chão, pois podem provocar tropeços ou escorregões.
- As cadeiras e as poltronas devem ter apoio de braços e costas. O assento deve ser firme para não afundar, e a altura recomendada em relação ao chão é de 45 centímetros.
- A desordem pode provocar quedas.

## 6 BANHEIRO

- O piso mais seguro é o antiderrapante e é recomendável substituir a banheira pelo chuveiro.
- Aconselha-se a colocação de um tapete antiderrapante dentro e fora da banheira ou do box do chuveiro.
- Se a altura do vaso sanitário for mais elevada, menores serão os esforços para sentar e levantar.
- É muito útil colocar barras de apoio na banheira, na pia e no vaso sanitário.
- Utilize produtos antiderrapantes para limpar o banheiro.

## 7 QUARTO

- A altura da cama deve adequar-se às necessidades pessoais. Recomenda-se que esteja a uma altura entre 45 e 50 cm do chão.
- O colchão não deve afundar e a roupa da cama deve ser leve.
- A distribuição dos móveis deve permitir a movimentação com o andador, a bengala ou a muleta.
- No armário, a roupa deve estar acessível.
- A mesa de cabeceira deve ser estável e ter uma altura que permita fácil acesso.

## 8 COZINHA

- A distribuição dos móveis em forma de L permite ter sempre um ponto de apoio enquanto se movimenta.
- O chão deve estar seco e limpo. Lembre-se que é mais seguro o antiderrapante.
- Procure colocar os utensílios e recipientes que utiliza habitualmente ao alcance da mão. Coloque os que menos utiliza na parte de trás dos armários.

## Saber movimentar-se

---

Existe uma série de cuidados que podemos adotar na vida cotidiana para reduzir as possibilidades de sofrer uma queda em casa.

---

**Cada pequena precaução que tomamos nas atividades diárias  
pode originar grandes benefícios para a saúde.**

---

## SUBIR E DESCER ESCADAS

Sempre que existirem corrimões e suportes, apoie-se neles. O risco de queda é menor se subir ou descer em diagonal. Ao subir o degrau, incline o tronco para a frente; ao descer o degrau, evite inclinar a cabeça e o tronco para trás pois essa posição facilita a queda.

O peso do corpo recai sempre sobre a perna que se encontra mais à frente; o mais seguro é adiantar primeiro a perna mais ágil para subir e a menos ágil ao descer.

## SENTAR-SE E LEVANTAR-SE



**Para sentar** numa cadeira ou poltrona, coloque-se de costas para o assento, sentindo-o nas pernas e ajudando com os braços para realizar o movimento.

**Para levantar**, coloque-se na beira do assento, empurrando com os ombros e os braços para facilitar o movimento para a frente.



## UTILIZAÇÃO DO BANHEIRO

Se houver barras de apoio, sempre as utilize. As mesmas devem estar fixas ao tijolo e não ao azulejo. É importante não caminhar descalço e utilizar sempre calçado antiderrapante.

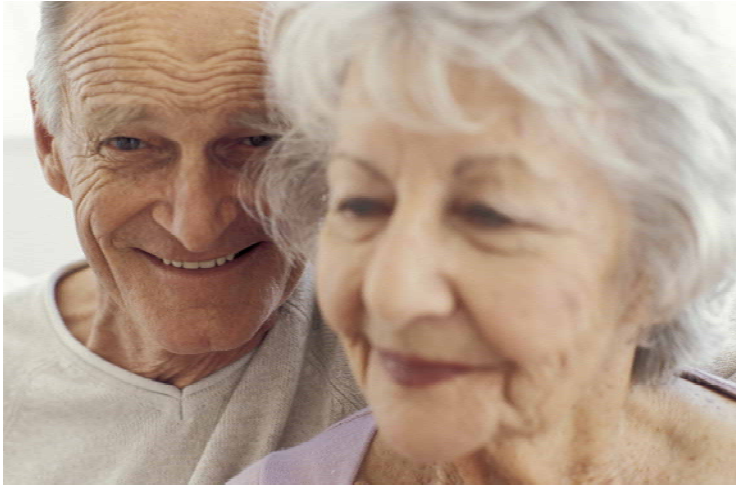
## DEITAR E LEVANTAR DA CAMA



**Para deitar na cama,** coloque-se de costas para a mesma, perto do travesseiro, e sente-se. Incline lateralmente o tronco até apoiar a cabeça no travesseiro, levantando primeiro a perna mais próxima da cama. Se existir o risco de queda durante o sono, recomenda-se a colocação de barras laterais em ambos os lados ou encostar a cama a uma parede e instalar uma barra do outro lado.



**Para levantar da cama,** coloque-se primeiro de barriga para cima. Dê início ao movimento incorporando o pescoço e a cabeça, aproximando o queixo do peito e logo a seguir os ombros, enquanto apóia os cotovelos e as palmas das mãos sobre a cama. Em seguida, retire a perna mais próxima da beirada da cama enquanto faz um movimento de rotação sobre as nádegas e acaba de elevar o tronco até ficar sentado.



## VESTIR-SE E DESPIR-SE

Se estiver de pé, é conveniente ter um ponto de apoio em frente e uma cadeira ou poltrona atrás. Se perder o equilíbrio com facilidade, o melhor é vestir-se sentado. É conveniente ter a roupa previamente preparada, para evitar inclinações e movimentações desnecessárias. As peças de vestuário devem ser largas, confortáveis e fáceis de vestir, devendo estar arrumadas nos armários a uma altura adequada, para evitar esforços como, por exemplo, ter de ficar nas pontas dos pés.

Para se calçar também se deve sentar. Além disso, deve-se escolher um tipo de calçado adequado. Os sapatos com ponta de bico fino, com saltos muito altos, que são muito largos, que não se adaptam ao pé, ou que têm cordões, são especialmente perigosos.

---

**Manter as atividades diárias  
não significa que não precisamos de ajuda.**

---

## LIMPAR A CASA

Para realizar as tarefas de casa, utilizar vassouras, rodos e aspiradores de cabos longos para evitar a necessidade de se inclinar. Todas as atividades que podem ser feitas sentado, como passar a ferro, descascar batatas, entre outras, evitam a perda de equilíbrio e a ocorrência de tonturas.

A tábua de passar deve ser leve e aconselha-se que a máquina de lavar seja de carregamento por cima, mesmo que não seja possível introduzir a roupa sentado e com o cesto perto de si.

É totalmente desaconselhável subir escadas para limpar ou colocar cortinas. O melhor é esperar que alguém o ajude.

## FAZER AS COMPRAS

Se utilizar bengala, muletas ou andador, leve estes apoios sempre consigo e faça pequenas pausas. Escolha lojas perto de sua casa e compre pessoalmente apenas os artigos fáceis de transportar. Peça para entregar em casa os itens mais pesados.

Os carrinhos são muito úteis para transportar as compras porque asseguram também o equilíbrio durante a caminhada.

# Como reagir a uma queda?

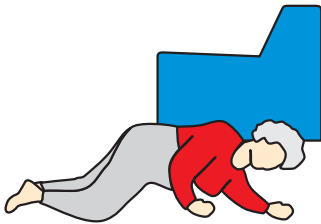


Se apesar de todas as precauções e cuidados, acidentalmente sofrer uma queda, o que fazer? Aqui estão **dois conselhos muito importantes**:

1. Contatar urgentemente os profissionais de cuidados médicos para que avaliem se você sofreu algum dano físico e para que forneçam o tratamento adequado.
2. Identificar as causas que provocaram o acidente para evitar que ele se repita.

## E como podemos nos levantar após uma queda?

Em seguida, veremos nas imagens como deve fazê-lo:



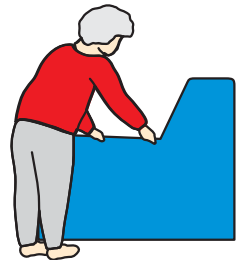
**PASSO 1:** Rode sobre o próprio corpo até ficar de barriga para baixo.



**PASSO 2:** Apoie os joelhos até ficar de quatro. Procure, com o olhar, um elemento de apoio firme e aproxime-se dele.



**PASSO 3:** Apoie firmemente as mãos no mesmo e tente se colocar de pé com a ajuda dos antebraços.



**PASSO 4:** Uma vez de pé, descanse antes de voltar a andar.

## O que fazer se sofrer alguma lesão?

---

Para reduzir as consequências das quedas e aliviar a dor, é preciso saber como reagir em cada caso.

Se suspeitar ter sofrido **fratura ou torção**, deve tentar proteger a área machucada. Os sintomas são inchaço ou contusão, perda de movimentos, deformação da extremidade e/ou dor localizada, que aumenta de intensidade ao movimentar ou pressionar a área lesionada.

Nunca se deve tentar “corrigir” o osso fraturado. No caso de torção, é aconselhável aplicar gelo protegido por um pano.

---

**Se acha que quebrou algum osso, evite movimentar-se e peça ajuda médica imediatamente.**

---

Se sofrer uma **pancada na cabeça** e notar que tem falta de ar, um corte, está com vômitos, perdeu a consciência ou se sente confuso, entre em contato urgentemente com os profissionais da área médica (médicos). Enquanto espera pelo atendimento, procure não mexer o pescoço pois pode estar lesionado.

---

**A maioria das lesões na cabeça não são graves, mas algumas podem e devem ser tratadas o mais cedo possível.**

---

Se um **corte** produzir uma hemorragia abundante, pressione a ferida com uma gaze esterilizada ou um pano limpo e peça ajuda médica urgente.

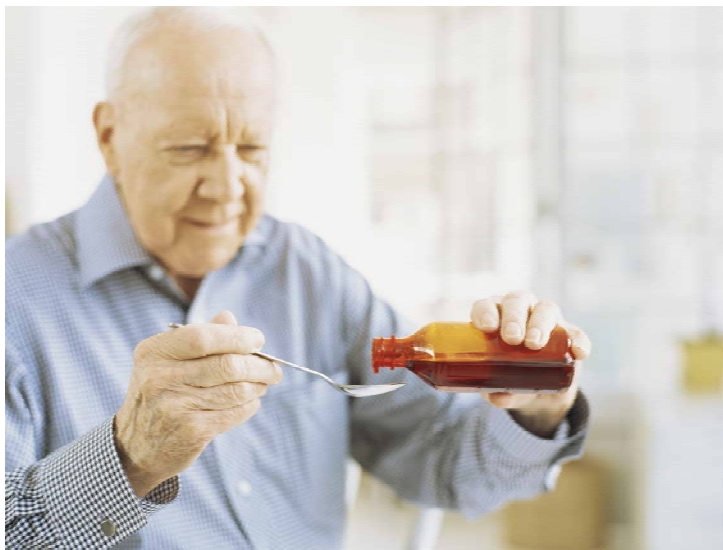


Outra causa habitual de acidentes entre as pessoas idosas são as intoxicações. As mais frequentes são causadas pelo consumo de medicamentos, ingestão de alimentos estragados e inalação de gás.

Que precauções devemos tomar?

## MEDICAMENTOS

Todos os medicamentos devem ser prescritos pelo médico e vendidos pelo farmacêutico. Deve seguir as instruções de utilização e conservar os medicamentos num local fresco e seco, na embalagem original, com a respectiva etiqueta e bula. É aconselhável elaborar uma lista com os medicamentos e os horários de tomá-los e colocar a lista num local visível. Uma boa ajuda pode ser uma caixa para guardar e separar medicamentos.



## ALIMENTOS

Durante o transporte, conservação ou preparação alguns alimentos podem ser afetados por alguma bactéria, como a salmonela, e provocar uma reação do organismo. A higiene pessoal e na cozinha, dos alimentos e utensílios, é essencial para prevenir as intoxicações. São especialmente sensíveis: as carnes frescas, o peixe, os mariscos e os produtos lácteos. Não guarde produtos de limpeza junto a alimentos e bebidas, evitando confusões e sustos.

## As queimaduras

---

As queimaduras são outro tipo de acidente muito frequente entre os idosos. As mais habituais são as causadas por chamas, líquidos quentes e objetos em altas temperaturas, como aquecedores, fogões e fornos.

### Podemos preveni-las?

Claro que sim. Utilizando luvas adequadas para segurar objetos que estejam quentes e, no caso do ferro de passar roupa, segurá-lo pelo cabo.

---

**As queimaduras devem ser tratadas de forma diferente, dependendo de sua gravidade. É preciso levar em conta que as recomendações úteis para as queimaduras menores, como aplicar água fria e uma pomada, podem agravar o estado de saúde se for uma queimadura grave.**

---

Se sofrer uma **queimadura grave**, o mais importante é pedir auxílio imediatamente aos serviços de emergência e esperar a sua chegada sem fazer qualquer tipo de intervenção sobre a queimadura.

### **E principalmente...**

- **Não** aplicar unguentos, gorduras, pomadas ou gelo sobre a lesão.
- **Não** respirar, soprar ou tossir sobre a queimadura.
- **Não** tocar na pele lesionada, morta ou com bolhas.
- **Não** retirar a roupa que esteja colada à pele.
- **Não** dar nada por via oral à pessoa queimada.
- **Não** mergulhar uma queimadura grave em água fria, pois pode provocar um choque.
- **Não** elevar a cabeça da pessoa queimada se existirem queimaduras das vias respiratórias, porque pode fechá-las.





No seu lar podem acontecer várias situações perigosas, mas, se forem usados os meios e cuidados adequados, também se podem evitar essas situações.

## INCÊNDIOS E EXPLOSÕES

**Este tipo de acidentes são mais frequentes do que podemos pensar e, no entanto, são facilmente evitáveis. Conselhos para prevenção:**

- Apague bem os fósforos e cigarros. Não atire pontas de cigarro nas latas de lixo e não fume na cama.
- Não sobrecarregue as tomadas ligando vários aparelhos na mesma tomada.
- Evite fazer ligações domésticas e deixe os cabos elétricos fixos.
- Quando tiver de sair, não deixe panelas ou frigideiras ao fogão nem aparelhos elétricos ligados.
- Verifique se os botões do fogão estão apagados antes de sair.
- Não deixe panos junto às bocas do fogão.
- Se a frigideira pegar fogo enquanto estiver cozinhando, utilize a tampa para apagar.
- Se notar cheiro de gás ou suspeita de vazamento, não acenda a luz e abra as janelas.
- No caso de incêndio de origem elétrica, não tente apagar o fogo com água.
- Ao cozinhar, utilize as bocas do fundo e fique atento para que os cabos das frigideiras e caçarolas não fiquem fora da superfície do fogão.
- Não cozinhe com roupas de mangas muito largas, uma vez que podem ficar presas ou enroscadas em algum cabo.

## CHOQUES ELÉTRICOS

As descargas elétricas podem tornar-se um problema grave. Não devemos brincar com a eletricidade e devemos levar muito a sério a forma de manuseá-la.

Por essa razão, tome as seguintes precauções:

- Consulte um técnico especializado para tornar sua casa um local mais seguro, utilizando proteções de tomadas, tomadas de terra e outras.
- Nunca ligue à rede elétrica aparelhos que estejam molhados, mesmo que pareçam secos e operacionais. Retire as pilhas ou cabos que estejam em mau estado.
- Não manipule eletrodomésticos logo que acabar de sair do banho ou do chuveiro e nunca quando ainda tiver alguma parte do corpo molhada. Não deve existir nenhuma fonte de energia elétrica a menos de um metro da banheira.
- Não utilize aparelhos elétricos quando estiver descalço, mesmo que o chão esteja seco.
- Não mantenha aquecedores elétricos, tomadas nem outros utensílios elétricos ao alcance da mão no banheiro.
- Desligue todos os eletrodomésticos que emitam alguma descarga ou sensação de formiguelo e envie-o para revisão por um técnico.
- Evite manusear a instalação elétrica. No caso de emergência, desligue o interruptor geral e peça ajuda.



É um componente indispensável do nosso lar, e é essencial que contenha tudo o que for necessário e adequado para se poder fazer corretamente os primeiros-socorros se sofrermos um acidente.

## DEVEMOS DISPOR DE:

<p><b>Material para curativos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gazes esterilizadas de vários tamanhos</li><li>- Faixas</li><li>- Adesivos</li><li>- Curativos prontos descartáveis</li><li>- Compressas</li><li>- Algodão</li><li>- Luvas esterilizadas</li></ul>	<p><b>Produtos para desinfetar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Álcool a 70%</li><li>- Água oxigenada</li><li>- Desinfetantes</li></ul>
<p><b>Medicamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno...)</li><li>- Embalagens de soro oral</li><li>- Creme para picadas de insetos</li><li>- Creme para queimaduras</li></ul>	<p><b>Outros materiais e produtos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Soro fisiológico</li><li>- Tesoura</li><li>- Termômetro</li><li>- Pinças</li><li>- Hastes flexíveis</li><li>- Lanterna</li></ul>

## LEMBRE-SE:

- Todo este material deve estar num local seguro para evitar outro tipo de acidente, como os que ocorrem com crianças. A farmácia deve ter fecho hermético, mas deve ser fácil de abrir.
- Não se recomenda que se coloque a farmácia **no banheiro nem na cozinha**. Ela deve ser colocada em ambientes que não sejam muito úmidos nem muito secos.
- Quando utilizar algum material, é importante recolocá-lo no local de onde foi retirado.
- Verifique periodicamente a data de validade dos produtos.



A sociedade atual dispõe de um conjunto de meios que nos ajudam a prevenir e solucionar tanto os acidentes caseiros como as possíveis causas e consequências. Vejamos alguns deles.

Onde podemos solicitar serviços sociais, ajudas e subsídios?

**CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO – CRI MANDAQUI**

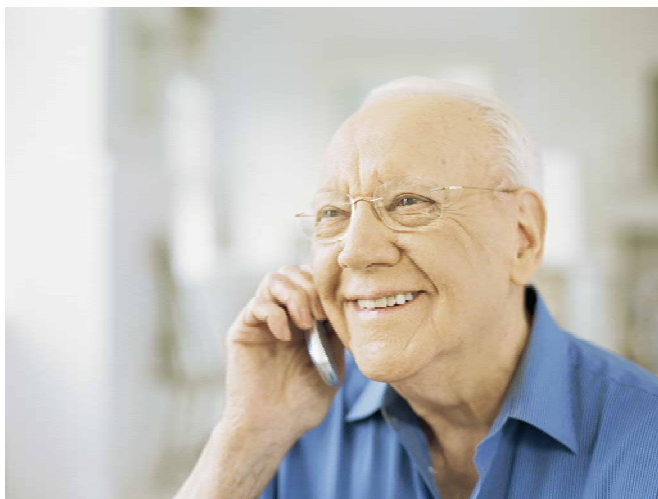
Endereço: Rua Voluntários da Pátria, n.º 4301 – Mandaqui

Tel.: (11) 29729255

**INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA - SÃO MIGUEL PAULISTA**

Endereço: Pça. Aleixo Monteiro Mafra, 34 – São Miguel Paulista

Tel.: (11) 20304000



## COMPLEXO HOSPITALAR DO MANDAQUI

Endereço: Rua Voluntários da Pátria, n.º 4301 – Mandaqui

Tel.: (11) 6959-3611

## HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL

Endereço: R. Pedro de Toledo, 1.800 – Ibirapuera

Tel.: (11) 5088-800 e 0800- 7708144

## HOSPITAL PSIQUIÁTRICO PINEL

Endereço: Av. Raimundo Pereira de Magalhães, 5.214 – Pirituba

Tel.: (11) 3974-8917

## UNIDADES DE REFERÊNCIA À SAÚDE DO IDOSO (URSI)

### URSI – CIDADE ADEMAR

Endereço: R. Luiz Vives, 85 – Vila Joaniza

### URSI - JAÇANÃ / TREMEMBÉ

Endereço: R. Dr. José Vicente, 280 – Tremembé

### URSI - LAPA

Endereço: R. Roma, 466 – Lapa

### URSI – MOÓCA

Endereço: R. Marina Crespi, 91 – Mooca

### URSI - PINHEIROS

Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 925 – Cerqueira César

### URSI – SANTO AMARO

Endereço: R. Paulo Eiró, 19/23 – Santo Amaro

URSI - SÉ

Endereço: R. Vitorino Carmilo, 599 – Santa Cecília

URSI – VILA MARIA / VILA GUILHERME

Endereço: R. João Ventura Batista, 615 – Vila Guilherme

URSI – VILA MARIANA

Endereço: Av. Ceci, 2235 – Saúde



## ASSOCIAÇÕES E INSTITUTOS DE PROMOÇÃO À SAÚDE

### ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER

Endereço: R. Frei Caneca, 915, conj. 3 – Consolação

Tel.: (11) 3237-0385 e 0800-551906

### ASSOCIAÇÃO BRASIL PARKINSON

Endereço: Av. Bosque da Saúde, 1155 – Bosque da Saúde

Tel.: (11) 2578-8177

### ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PARALISIA CEREBRAL

Endereço: Av. Professor Ascendino Reis, 724 - VI. Clementino

Tel.: (11) 5579-2071

### ANAD – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO

Endereço: R. Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana

Tel.: (11) 5572-6559

### ANSIEDADE - AMBULATÓRIO HOSPITAL DAS CLÍNICAS

Endereço: Rua Dr. Ovídio Pires de Campos, 785 – Cerqueira César

Tel.: (11) 3069-6988

### ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE ASSISTÊNCIA AO HIPERTENSO

Endereço: Praça Pádua Dias, 135 - Tatuapé

Tel.: (11) 2295-5228

### SBGG – SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

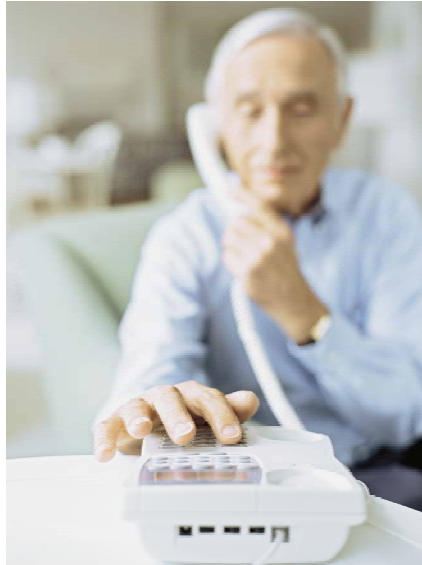
Endereço: Av. Brigadeiro Luiz Antônio, 388, conj. 35 – Bela Vista

Tel.: (11) 3106-1331 e 3107-6119

---

**Seja prudente, mas, se apesar  
de todos os cuidados,  
sofrer um acidente grave  
peça ajuda pelo  
telefone de emergência 193**

---





[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)  
[www.fundacaomapfre.com.br](http://www.fundacaomapfre.com.br)

Entidades colaboradoras:

