

# Adaptações Ambientais no domicílio para o cuidado de pessoa com agravos à saúde



Muitas vezes é preciso fazer algumas adaptações na casa para cuidar de uma pessoa com agravos à saúde, isso evita quedas, facilita o trabalho do cuidador, garante a autonomia e a independência possível dessa pessoa.

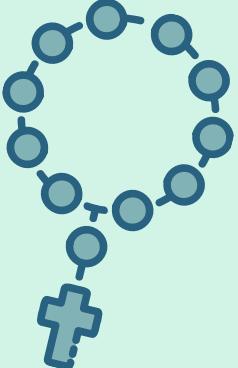


O lugar onde a pessoa mais fica deve ter somente os móveis necessários, como cama, armário para guarda dos materiais do cuidado e mesa de cabeceira.



A cama hospitalar no domicílio, possibilita uma acomodação mais confortável, como elevação de cabeceira e grades de segurança, para minimizar riscos de queda (MENA, 2019).





**É importante** manter alguns objetos que a pessoa goste para não descaracterizar totalmente o ambiente. Assim, mantenha fotos, artigos religiosos, quadros e outros



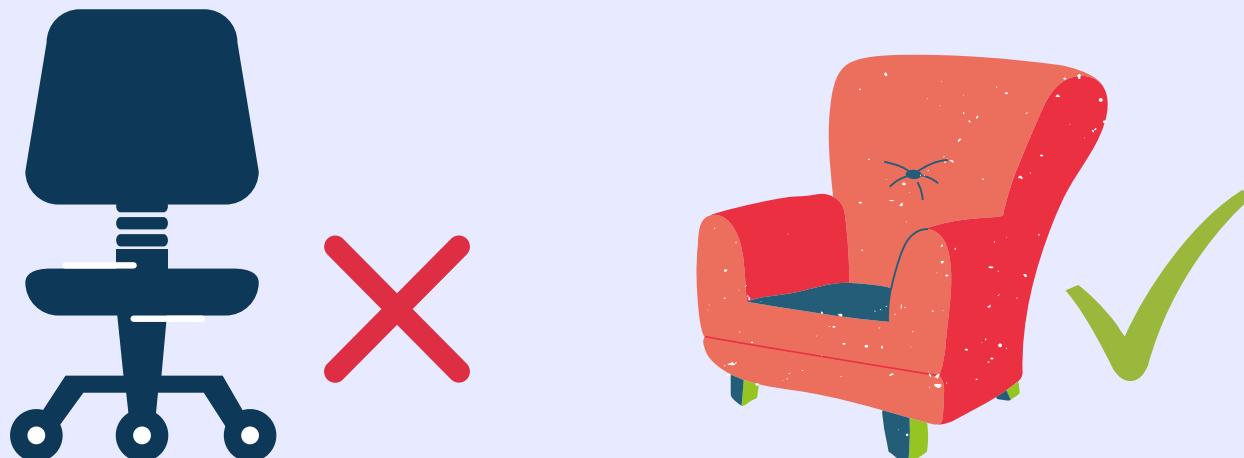
Os objetos e móveis **não** devem atrapalhar os locais de circulação. Evite tapetes, moveis com quinas sem proteção.



# Dicas de Segurança

Antes de colocar a pessoa sentada numa **cadeira de plástico**, verifique se a cadeira suporta o peso e coloque a cadeira sobre um **piso antiderrapante**.

Sofá, poltrona e cadeira devem ser firmes, fortes e **ter apoio lateral**, que permita à pessoa cuidada sentar e levantar com segurança.



As **barras de apoio** na parede do chuveiro e ao lado do vaso sanitário, dão à pessoa cuidada segura ao tomar banho, sentar e levantar do vaso sanitário.



## Fique atento:

O ambiente da casa precisa estar sempre **limpo**, arejado e livre de fumaça e poeira.

A limpeza do chão e dos móveis deve ser feita **diariamente** com pano úmido.



Os produtos de limpeza com **cheiro forte** devem ser evitados, pois podem provocar alergias e alterações respiratórias.



# Fique Atento:

A **iluminação** do ambiente não deve ser tão forte que incomode a pessoa cuidada e nem tão fraca que dificulte ao cuidador prestar os cuidados.

É bom ter uma lâmpada de cabeceira e também deixar acesa uma luz no corredor.

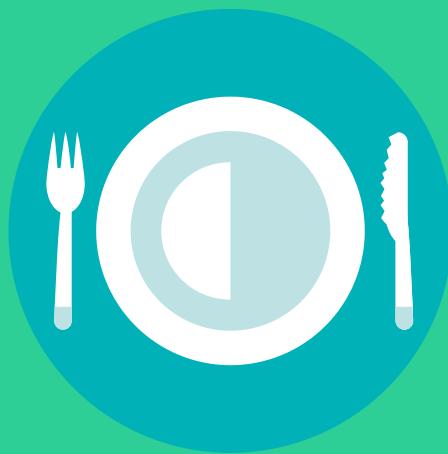


# Dicas para melhorar o desempenho e a qualidade de vida da pessoa com mãos trêmulas:

Enrole fita adesiva ou um pano nos cabos dos talheres, copo, caneta, lápis, barbeador, pente e escova de dente. Assim, os objetos ficam mais grossos e pesados, facilitando que a pessoa coordene os seus movimentos.



Coloque o prato, xícara e copo em cima de um pedaço de material emborrachado para que não escorregue.



## Referências:

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia Prático do Cuidador. Brasília, 2008. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf)>. Acesso em: 22 out 2020.

MENA, L.S. Saberes e práticas de autoatenção de cuidadores familiares para prevenção e tratamento de lesão por pressão em pacientes em atenção domiciliar [Dissertação]. Pelotas: Programa de Pós-graduação em Enfermagem da UFPEL, 2019. 219 f.



**PR**  
Pró-Reitoria de  
**EC**  
Extensão e Cultura



# Projeto de extensão: Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado:

Apoio:



Elaborado por: Stefanie Griebeler Oliveira e  
Camila Almeida