Guia de Orientação para Pessoa Idosa em Situação de

Riscos e Desastres

Apoio:

UNESCO

Realização:

MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA

GOVERNO FEDERAL BRASIL UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Luiz Inácio Lula da Silva
Presidente da República Federativa do Brasil

Macaé Maria Evaristo dos Santos
Ministra dos Direitos Humanos e da Cidadania

Alexandre da Silva
Secretário Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania
Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa

Coordenação-Geral das Políticas de Direitos da Pessoas Idosa em Situação e Vulnerabilidade e Discriminação Múltipla

Endereço: SAUS Q. 5 Ed. Multibrasil, Bloco A - Asa Sul, Brasília - DF, 70070-050, 4° andar, sala 422
Telefones: (061) 2027-3456/3243 E-mails:
gab.sndpi@mdh.gov.br | cndpi@mdh.gov.br

Supervisão editorial:
Alexandre da Silva
Kenio Costa de Lima
Milene Alves Torquato
Paula Érica Batista de Oliveira

Adaptação de linguagem e conteúdo:
Gianne Cristina dos Reis
Maria Vitória Ferreira Neto
Milene Alves Torquato

Coordenação editorial:
Kenio Costa de Lima
Milene Alves Torquato
Paula Érica Batista de Oliveira

Capa e Projeto gráfico:
Ana Paula Santiago Santos

Revisão:
Paula Érica Batista de Oliveira
Maria Vitória Ferreira Neto

Apresentação

Considerando a frequência crescente de desastres naturais no Brasil e da complexidade envolvida nesses eventos, é fundamental implementar medidas práticas que aumentem a capacidade de preparação, mitigação e resposta diante de riscos e desastres. Essa necessidade é ainda mais urgente para grupos considerados vulnerabilizados.

Nesse cenário, as pessoas idosas apresentam características que as tornam particularmente expostas em situações de risco. O envelhecimento pode afetar a capacidade funcional dessas pessoas, reduzindo a percepção de riscos, o estado de alerta, a atenção e a mobilidade. Além disso, viver em áreas de risco agrava essa vulnerabilidade.

Por isso, o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, por meio da Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, tem a responsabilidade de formular políticas públicas que promovam um envelhecimento digno e saudável. O reconhecimento das particularidades dessa população é necessário para o desenvolvimento de práticas e protocolos que minimizem suas vulnerabilidades em situações de risco e desastre.

Com esse intuito, apresentamos o Guia de Orientação para Pessoas Idosas em Situação de Riscos e Desastres, um recurso importante para situações de emergências que visam garantir a integridade e segurança das pessoas idosas.

O Guia é dividido em três partes:

02

Orientações para a elaboração de um plano de preparação, identificando riscos e vulnerabilidades que podem afetar a população idosa, além de sugerir medidas de segurança adaptadas às necessidades de cada indivíduo.

01

A primeira aborda conceitos introdutórios sobre o tema.

03

Tipos mais comuns de riscos e desastres, oferecendo orientações práticas sobre como agir em cada situação para reduzir os perigos.

o Guia inclui informações sobre os canais mais confiáveis para consulta durante e após situações de risco, enfatizando a importância de verificar a credibilidade e a veracidade das informações divulgadas nas redes sociais.

O que é uma situação de desastre natural?

Um desastre natural ocorre quando um evento da natureza provoca danos significativos e ultrapassa a capacidade de resposta do grupo ou da comunidade afetada. Essa situação de risco, associada à ocorrência de um fenômeno natural, pode evoluir para um desastre.

Por exemplo, um desastre natural pode acontecer quando uma tempestade ou um incêndio florestal causa danos severos, resultando em sofrimento para as pessoas e para a comunidade. Isso inclui a perda de vidas, a destruição de habitações e a interrupção de serviços essenciais.

O que é uma situação de vulnerabilidade?

A vulnerabilidade se manifesta quando um grupo de pessoas ou uma comunidade está mais propenso a sofrer perdas ou a enfrentar riscos à vida em decorrência de uma situação de perigo ou desastre. Isso pode ocorrer devido à falta de ações preventivas por parte dos governos locais ou à habitação em áreas de maior risco, como regiões próximas a encostas ou locais inadequados para construção. Essa vulnerabilidade pode se apresentar de diversas formas, incluindo aspectos sociais, econômicos, ambientais, além de condições físicas e de saúde, entre outros fatores.

Em situações de risco e desastres naturais, determinadas características podem aumentar a vulnerabilidade de algumas pessoas idosas. Entre essas características, destacam se condições como:

- Mobilidade reduzida
- Doenças crônicas
- Vivência isolada
- Problemas cognitivos
- Residência em áreas de risco
- Condições de pobreza
- Baixo nível de alfabetização ou dificuldade de acesso à informação e comunicação
- Moradia em comunidades isoladas

Esses fatores podem comprometer a habilidade das pessoas de se proteger e de reagir de maneira eficaz em emergências.

Por que é tão importante conhecer ações para prevenir situações de risco e desastres? Conhecer essas ações permite que as pessoas se preparem e se protejam da melhor forma possível.

O que é prevenção?

Prevenção consiste em identificar riscos de forma antecipada, possibilitando a adoção de medidas que reduzam a vulnerabilidade das pessoas e os impactos dos desastres naturais.

O que é preparação?

Preparação envolve o reconhecimento dos riscos associados a determinados desastres naturais, o que permite que as autoridades elaborem planos de emergência e capacitem a população para agir adequadamente em situações de desastre.

O que é recuperação?

Recuperação ocorre após a ocorrência de um desastre natural, quando as autoridades responsáveis atuam para resolver os problemas decorrentes da situação.

A preparação das pessoas idosas para as situações de riscos e desastres naturais

Com as mudanças climáticas, as situações de risco e desastres estão cada vez mais frequentes, tornando essencial a preparação e orientação as pessoas idosas para enfrentar esse cenário. A combinação de fatores como a idade avançada, condições de saúde e limitações físicas aumentam a vulnerabilidade dessas pessoas e as tornam mais suscetíveis aos impactos de desastres naturais. Assim, ao se preparar para essas situações, os riscos ou danos à sua integridade física, mental, emocional e psicológica serão consideravelmente reduzidos.

Desafios específicos enfrentados por pessoas idosas em situações de riscos e desastres naturais

Pessoas idosas podem ter maior dificuldade em se preparar para situações de desastres. Por isso, participar de exercícios e simulações, sempre que possível, respeitando seus limites e condições físicas, pode contribuir para que tenha condições de se proteger, cuidar de sua integridade física e diminuir as possibilidades de exposição a situações de desastres.

- Participar de simulações de evacuação, que são feitas de forma orientada, permitindo a familiaridade com os trajetos e rotas de fuga mais seguras, é importante.

- Fazer exercícios físicos ou caminhadas leves e moderadas, também é uma forma de fortalecer a musculatura e resistência para situações que seja necessário caminhar até um local seguro, ponto de encontro ou se dirigir para rotas de fuga.

- A preparação psicológica é essencial para evitar o estresse e a ansiedade em uma situação de risco e para lidar com o medo em casos de desastres.

- A informação sobre as situações de riscos e medidas de segurança necessárias para se proteger também é uma forma de facilitar a busca por ajuda e apoio quando houver risco de desastre.

- Outra medida importante, é contar com a rede de apoio disponível seja familiar, amigos e comunidade na preparação para uma emergência e para qualquer assistência que você necessite.

- A comunidade também é uma fonte de apoio, pois pode oferecer serviços e programas específicos para atender às necessidades das pessoas idosas em emergências.

Plano de preparação pessoal para pessoas idosas em situações de risco e desastres naturais

Considerando que os desastres podem ocorrer de forma inesperada, é importante ter um plano de preparação pessoal e comunitário de prevenção de acordo com as necessidades das pessoas e dos seus territórios.

É importante destacar que riscos e desastres podem acontecer repentinamente, por isso é necessário respeitar as orientações das autoridades, em especial da defesa civil, cumprindo com as orientações apresentadas.

Etapas para a criação do Plano de Preparação:

01 Identificar os riscos:

inicialmente, é importante saber quais são as possibilidades de ocorrer situações de desastres na região em que você mora, acompanhe as informações nos noticiários, rádios comunitárias, sites oficiais da prefeitura para ficar informado sobre possíveis mudanças nas condições do tempo e probabilidade de chuvas ou outros eventos naturais. Caso não tenha acesso a esses meios de comunicação, busque informações seguras com autoridades locais responsáveis, como agentes de saúde, técnicos do CRAS e CREAS, professores, policiais, destacando a importância da defesa civil.

02 Identificar quais são as suas vulnerabilidades:

conhecer as suas condições de saúde, de mobilidade e as características da sua residência podem facilitar sua saída de casa em casos de emergência.

03 Adaptar o plano às suas necessidades:

considere suas limitações físicas e cognitivas, e as necessidades de locomoção ou uso de medicamento contínuo.

04 Adotar medidas de segurança:

considere a possiblidade de instalação de detectores de fumaça e alarmes na sua residência, como também é importante manter móveis ou obstáculos que possam causar quedas em locais longe de corredores e portas. Atente-se aos sinais da defesa civil como sirenes e sinais luminosos pela cidade.

Adaptações Domésticas e comunitárias:

Sinalização: coloque sinalização para facilitar a identificação de itens essenciais e rotas de fuga. Quando não for possível, solicite que vizinhos ou amigos possam realizar esse mecanismo para você.

Iluminação: garanta que tenha uma boa iluminação em áreas de passagem e escadas.

Remédios: mantenha os medicamentos organizados de forma fácil e acessível ou peça a uma pessoa de confiança.

Lista de contatos de emergência: mantenha anotado num papel junto com cópias dos seus documentos (RG, CPF, certidão de nascimento, carteira de vacinação, cartão do SUS etc.), uma lista atualizada com os números de telefone de familiares, amigos, vizinhos, médicos, defesa civil, corpo de bombeiros e polícia.

Informar sua condição para vizinhos: caso precise de ajuda, informe aos vizinhos sobre sua necessidade para que entrem em contato com seus familiares em caso de emergência.

Estabelecer um ponto de encontro: defina um ponto de encontro seguro para encontrar sua família e pessoas de confiança, caso seja necessário sair de casa, e combine como entrarão em contato em caso de emergência.

Dispositivo de comunicação: tenha um telefone celular com bateria carregada e, se possível, um carregador portátil. Considerando a possibilidade de não ter Internet, tenha um rádio portátil com pilhas extras.

Traçar uma rota de fuga: identifique as rotas mais seguras para sair de sua casa e ou do prédio em caso de emergência, bem como os locais seguros para aguardar socorro e permanecer na ocorrência de uma situação de desastre.
Sempre é importante pedir ajuda quando se usa cadeira de rodas, andador ou muletas, sobretudo nos casos em que necessite de apoio para descer rampas ou escadas, já em caso de instabilidade de energia, não use elevadores.

Montar o kit de emergência: inclua no kit água potável, alimentos não perecíveis, medicamentos de uso contínuo, documentos importantes, lanterna, pilhas, kit de primeiros socorros, fraldas geriátricas, agasalhos, roupas extras, cobertores, dinheiro trocado, radio portátil, celular, carregador portátil e lista de contatos de emergência.

Treino: ensaie o plano de evacuação com familiares e vizinhos e faça um mapa com essas instruções para facilitar o seu percurso até um lugar seguro.

Manter o plano atualizado: depois que você criar o seu plano de preparação, procure revisá-lo, para atualizá-lo quando for necessário.

Informações Importantes:

Condições de saúde: mantenha uma lista atualizada de suas condições de saúde, alergias e medicamentos.

Contatos de emergência: deixe um aviso na porta da geladeira com os nomes e números de telefone de pessoas de confiança para serem contactadas em caso de emergência.

Prevenção de riscos e desastres

Agora que você já sabe o que precisa para se preparar para uma eventual situação de riscos e desastres, vamos conhecer algumas situações emergenciais e saber o que você pode fazer para se proteger e se manter em segurança.

01 Inundações, enchentes e alagamentos

Essas ocorrências podem acontecer por causa de chuvas intensas. Nesses casos, o nível da água pode subir rapidamente alagando casas, ruas, provocando deslizamentos e colocando a vida das pessoas em risco.

O que fazer?

- Desconecte os aparelhos domésticos da corrente elétrica para evitar curto circuito nas tomadas.

- Pegue o kit de emergência e saia da sua residência o mais rápido possível e vá para um local seguro.

- É importante definir previamente um local seguro, onde você e sua família possam ficar alojados em caso de inundações, enchentes e alagamentos. Ao sair de casa, feche as portas, janelas e feche os registros de entrada d'água.

- Sendo possível, vá acompanhado com familiares ou outras pessoas para se apoiarem e buscarem ajuda.

- Caso o risco de inundações ou alagamentos seja grande, não espere e vá para um lugar seguro. O mais importante neste momento é manter-se fora da area de perigo.

- Coloque seus documentos em um saco plástico bem fechado e protegido para evitar que sejam perdidos ou molhados.

- Nesses casos, aconselha-se usar botas apropriadas para passar por águas de inundações, enchentes, enxurradas, alagamentos, pois há riscos consideráveis de contaminação por doenças como leptospirose ou hepatite.

- Caso seja necessário voltar à sua casa após a ocorrência de inundação, peça ajuda à Defesa Civil ou ao Corpo de Bombeiros.

02 Chuva de Granizo

Pode acontecer em tempestades muito fortes, onde as gotículas de água sobem, congelam e voltam para a terra. As pedras de gelo podem variar em tamanho, desde pequenas, até grandes e dependendo de sua força e velocidade podem provocar ferimentos nas pessoas, danificar carros, telhados e plantações.

O que fazer?

- Ao perceber que uma tempestade está se aproximando, vá imediatamente para um local seguro, procure abrigo em casa, em um prédio ou em um carro.

- Para evitar que o granizo cause danos, feche bem as janelas e portas.

- Não fique em áreas abertas, como campos ou praias, pois o granizo pode causar ferimentos.

- Se não conseguir se abrigar, proteja-se com roupas grossas ou até mesmo cobertores para amortecer o impacto.

- Se você estiver dentro de um carro, pare em local seguro e espere a chuva de granizo passar, porque o granizo deixa as pistas escorregadias e pode causar acidentes.

- Se notar que o telhado de sua residência foi afetado e corre o risco de desabar, saia imediatamente do local e chame a Defesa Civil.

03 Vendaval

É um vento muito forte que pode acontecer de repente. Ele é mais forte do que uma brisa normal e pode causar danos, como derrubar árvores, danificar telhados e até deslocar objetos pesados. Os vendavais geralmente ocorrem durante tempestades, mas podem acontecer em outras situações também.

O que fazer?

- Mantenha o seu kit de emergência em local de fácil acesso, caso seja preciso sair do local em que você se encontra rapidamente.
- Feche portas e janelas para evitar a circulação de vento dentro de casa.
- Desligue aparelhos elétricos e feche o registro de água e gás.

- Caso esteja num local seguro, fique até que os ventos diminuam.
- Evite sair de casa, mesmo de carro, porque há risco de deslocamento de placas de propaganda, árvores e outros objetos devido à intensidade dos ventos.
- Caso esteja num carro, não estacione perto de árvores, torres de transmissão e placas de segurança ou de propaganda, porque podem ser deslocadas com o vento.
- Proteja sua cabeça de objetos que possam cair ou se deslocar por causa dos ventos.
- Não chegue perto de cabos ou redes elétricas caídas. Avise a Defesa Civil ou ao Corpo de Bombeiros.

04 Deslizamentos de Terra

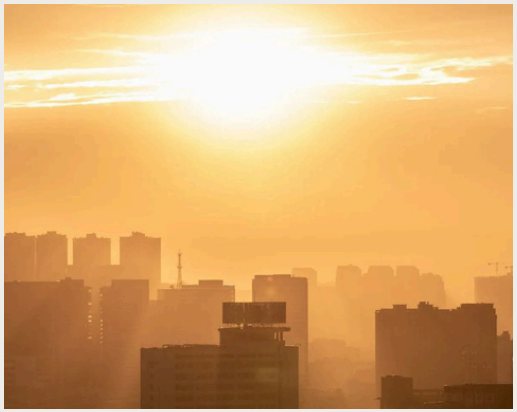
É quando uma parte do solo, como um morro ou uma encosta, se solta e desce, levando consigo pedras, terra, ou até mesmo, casas. Isso pode acontecer por causa de chuvas fortes, que tornam o solo molhado e instável, ou por outros fatores, como cortes na terra ou terremotos.

O que fazer?

- Caso você observe o aparecimento de fendas, depressões no terreno, rachaduras nas paredes de casa, inclinação de tronco de árvores, de postes, surgimento de minas d'água, estes são alguns sinais de risco, avise imediatamente a Defesa Civil.

- Caso observe sinais de movimentação no terreno, como rachaduras no chão, árvores, postes inclinados, desníveis ou fendas no terreno, levantamento do piso da residência, barulhos vindos do chão como se fossem pequenos terremotos, avise imediatamente a Defesa Civil ou o Corpo de Bombeiros, pegue o seu kit de emergência, saia imediatamente de casa e vá para um local seguro.

- Avise aos seus familiares e vizinhos sobre os riscos e combine previamente um ponto de encontro seguro e só retorne para sua casa após a liberação da Defesa Civil ou de órgão competente de sua cidade.



05 Altas temperaturas ou ondas de Calor

São períodos prolongados de altas temperaturas e podem causar doenças relacionadas ao calor, problemas respiratórios, insolação e desidratação. Também podem causar incêndios florestais que são queimadas descontroladas nessas áreas, geralmente causadas por condições climáticas e atividades humanas. São mais frequentes em períodos de seca, que acontecem pela falta prolongada de chuvas.

O que fazer?

- Procure ficar em local fresco e ventilado, deixe portas e janelas abertas para facilitar a circulação de ar. Se possível, coloque vasilhas com água em alguns locais da casa, preferencialmente longe de locais de passagem, portas e corredores, porque ajudam a umidificar o ambiente.

- Hidrate-se bastante. A quantidade ideal de água para ingestão diária é individual. Um adulto com peso de 60 quilos, por exemplo, deverá beber em média, dois litros e meio de água por dia.

- Caso seja possível, use boné, chapéu e lenço para proteger a cabeça e protetor solar para a proteção da pele. Se não houver condições, procure ficar em locais que você possa se proteger do sol e evite esforço físico nos horários mais quentes.

- Alimente-se bem. Coma alimentos leves como legumes, frutas e verduras. As vitaminas e minerais ajudam nosso organismo a funcionar em equilíbrio e as frutas e verduras hidratam e repõem o potássio perdido com o suor.

- Evite sair sozinho em dias de muito calor, pois numa emergência é importante ter alguém por perto para te auxiliar. Caso sinta tonturas, sente-se imediatamente para se reestabelecer e não tente atravessar ruas.

06 Raios ou Descargas Elétricas

O raio é uma descarga elétrica de grande intensidade que ocorre na atmosfera. Essa é uma ocorrência muito comum e, no Brasil, muitas pessoas morrem atingidas por raios e as que sobrevivem têm graves sequelas psicológicas e orgânicas por muito tempo, como a perda da memória, diminuição da capacidade de concentração e problemas do sono.

O que fazer?

- Evite ficar em locais que não tenham proteção contra raios, como construções não protegidas e veículos abertos.

- Procure abrigar-se em um ambiente fechado ou que possua proteção e mantenha distância de lugares ou objetos altos, como árvores, postes, caixa d'água, torres, antenas e de objetos metálicos grandes e expostos, como escadas e cercas.

- Não fique em áreas abertas (campos de futebol e estacionamentos), no alto de morros ou no topo de prédios. Caso você esteja em uma área aberta, procure imediatamente um local fechado para se abrigar e permaneça até que seja seguro sair.

- Não fique perto de tomadas, canos, janelas e portas metálicas e não toque em equipamentos elétricos que estejam ligados à rede elétrica.

Órgãos que trabalham com situações de riscos e desastres:

Para que você fique atento a possibilidade de ocorrência desses fenômenos na sua região, existem órgãos que trabalham especificamente com esses registros e previsões, tais como:

- **Serviços meteorológicos** fornecem previsões do tempo e alertas sobre eventos climáticos extremos.
- **Institutos de geologia** fornecem informações sobre a atividade sísmica e vulcânica em determinada região.
- **Defesa Civil** responde a situações emergenciais e protege a população de situações de riscos e desastres.

Impactos dos riscos e desastres na saúde, segurança e bem-estar das pessoas idosas

Os riscos e desastres representam uma grande ameaça para a saúde, segurança e bem-estar das pessoas idosas. Por causa das condições de saúde pré-existentes e, muitas vezes, maior dependência de outras pessoas, as pessoas idosas são mais vulneráveis a essas situações.

A seguir, apresentamos alguns destes impactos:

Impactos na saúde:

• Aumento da morbidade: desastres podem acentuar doenças crônicas preexistentes, causar ferimentos físicos e aumentar o risco de infecções. A interrupção do acesso a medicamentos e tratamentos também pode ter consequências graves para a saúde.

• Problemas de saúde mental: eventos traumáticos podem desencadear ou agravar problemas de saúde mental como ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós traumático, dentre outros.

• Dificuldades na recuperação: A recuperação de doenças e lesões pode ser mais lenta e complexa em pessoas idosas.

Impactos na seguranca:

• Vulnerabilidade a violências: em situações de crise, as pessoas idosas podem ser mais suscetíveis a abusos, negligências e explorações.

• Perda de autonomia: desastres podem levar à perda de autonomia para atividades básicas da vida diária.

Impactos no bem-estar:

• Isolamento social: desastres podem interromper as redes de apoio social e levar pessoas idosas ao isolamento, o que pode ter um impacto negativo em sua saúde mental e bem-estar emocional.

• Perda de bens materiais e afetivos: pode ocorrer a perda de bens materiais e afetivos, causando um grande estresse emocional e financeiro.

• Dificuldade em reconstruir a vida: a recuperação após um desastre pode ser um processo longo e difícil, especialmente para as pessoas idosas.

Algumas medidas para diminuir esses impactos:

Você ou seu/sua cuidador(a) podem fiscalizar e buscar informações sobre as ações abaixo.

- **Planejamento:** se o governo local possui planos de emergência específicos para a população idosa, incluindo rotas de evacuação acessíveis e locais de abrigamento adequados.

- **Comunicação:** se o governo local garante às pessoas idosas o acesso a informações acessíveis e concisas sobre os riscos e como se proteger.

- **Redes de apoio:** se existem redes de apoio social e comunitária na sua região para garantir que as pessoas idosas recebam a ajuda necessária. (Unidades Básicas de Saúde, Consultório na Rua, UPAs, entre outros).

- **Adaptações:** se no seu bairro ou comunidade tem adaptações para atender às necessidades das pessoas idosas, como a instalação de rampas e a criação de espaços de convivência.

Acessando informações e atualizações durante e após uma situação de desastre

Em momentos de crise, a informação é fundamental. Saber como acessar informações atualizadas pode salvar vidas.

Durante um desastre natural:

Rádios e televisões:

geralmente são as primeiras fontes a transmitir informações sobre a situação. Sintonize em estações de rádios comunitárias, locais ou nacionais para se atualizar sobre avisos e instruções sobre como proceder e se proteger.

Internet:

se a conexão estiver disponível, procure por sites oficiais de órgãos governamentais, como defesa civil e o corpo de bombeiros. Redes sociais também podem ser uma fonte de informações, mas verifique a veracidade das notícias antes de compartilhá-las.

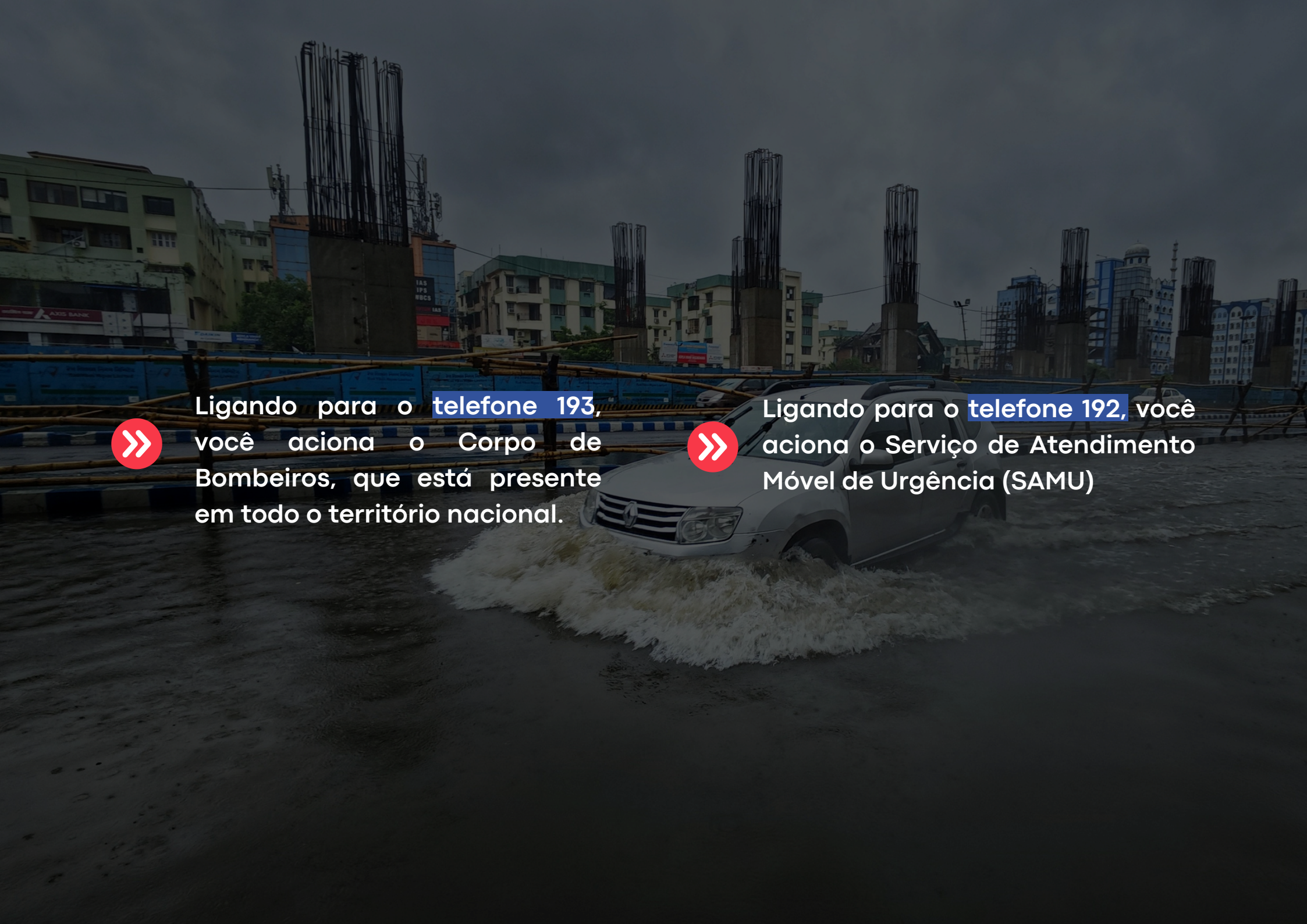
Aplicativos:

muitos aplicativos oferecem alertas sobre desastres naturais, previsão do tempo e informações de trânsito. Baixe-os com antecedência para receber os informes. Se você precisar de ajuda para baixar os aplicativos, solicite para algum parente ou vizinho.

Mensagens de texto:

Governos e organizações podem enviar mensagens por celular com instruções importantes. Mantenha sempre o seu celular carregado.

Em caso de risco: se você estiver em alguma situação de risco, urgência ou emergência, você deve ligar e acionar a defesa civil, o corpo de bombeiros ou o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU).



Ligando para o telefone 193, você aciona o Corpo de Bombeiros, que está presente em todo o território nacional.

Ligando para o telefone 192, você aciona o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU)

Após um desastre natural:

Sites oficiais:

acompanhe as informações disponibilizadas pelos órgãos governamentais sobre abrigos, distribuição de ajuda humanitária e reconstrução.

Mídia local:

Jornais, revistas e emissoras de rádio e televisão locais geralmente cobrem em profundidade os esforços de recuperação.

Organizações não governamentais (ONGs):

muitas ONGs atuam em áreas atingidas por desastres, oferecendo ajuda humanitária e informações sobre serviços disponíveis.

Redes sociais:

as redes sociais podem ser úteis para se conectar com amigos e familiares, além de fornecer informações sobre grupos de voluntariado, doações e abrigamentos.

É muito importante:

• Verificar a fonte de informação e não compartilhar informações falsas ou não confirmadas.

• Manter-se informado e acompanhar as notícias regularmente.

• Sempre siga as instruções e orientações das autoridades para garantir sua segurança e a de sua família.

• Prepare um kit de emergência, mesmo que você esteja em um local seguro. Tenha em casa um kit com alimentos, água, medicamentos, radio portátil, lanterna e outros itens essenciais.

Cuidando da saúde física e mental durante e após um desastre natural

Cuidados com a saúde física:

• **Acesso a medicamentos:** é fundamental garantir que você tenha acesso contínuo aos seus medicamentos, mesmo em condições adversas. Farmácias móveis ou pontos de distribuição podem ser soluções eficazes.

• **Hidratação e alimentação:** manter-se hidratado e bem alimentado é essencial para a sua recuperação física.

• **Cuidados com ferimentos:** os ferimentos, mesmo que pareçam pequenos, podem se agravar em condições de higiene precárias. É necessário ter kits de primeiros socorros disponíveis e, se possível, solicitar a ajuda de profissionais de saúde preparados para atender a esses casos.

• **Proteção contra doenças:** desastres naturais podem levar à proliferação de doenças infecciosas. Vacinação, medidas de higiene e saneamento básico são essenciais para prevenir essas doenças.

• **Cuidado com o calor e o frio:** condições climáticas extremas podem ser perigosas para pessoas idosas. Se for necessário ficar em abrigos, é importante que sejam adequados e tenham proteção contra o calor excessivo ou o frio intenso.

Cuidados com a saúde mental:

• **Suporte emocional:** desastres naturais causam grande sofrimento emocional. Ter apoio psicológico, como grupos de escuta e acompanhamento individual pode ajudar a lidar com o trauma.

• **Comunicação:** manter-se informado sobre a situação e os planos de recuperação ajuda a reduzir a ansiedade e a incerteza.

• **Reinserção social:** estar inserido em grupos sociais após um desastre é essencial para sua recuperação. Atividades em grupo e a criação de espaços de convivência podem ajudar nesse processo.

Serviços governamentais e organizações não governamentais que oferecem suporte para pessoas idosas

As prefeituras podem oferecer iniciativas que busquem garantir a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas. Tanto o governo quanto organizações da sociedade civil oferecem uma variedade de serviços e programas, visando promover a autonomia, a saúde e a inclusão social desse público.

Serviços Governamentais:

- Centros de Convivência para pessoas idosas (CCIs), que são espaços para atividades recreativas, culturais e de promoção da saúde.

- Programas de Saúde com atendimento de equipe especializada, acompanhamento nutricional e atividades físicas.

- Transporte gratuito em ônibus municipais para as pessoas idosas com mais de 65 anos.

- Serviços de CRAS e CREAS e equipe de Assistência Social.

- O Centro POP (Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua) que é um equipamento público vinculado à Proteção Social Especial de Média Complexidade da Assistência Social, onde são ofertados serviços para pessoas em situação de rua.

- A equipe da Estratégia de Saúde da Família tem algumas atribuições que podem ser muito importantes para as pessoas idosas, dentre elas: Unidade Básica de Saúde (UBS): conhecida popularmente como “postinho de saúde”, essas unidades estão distribuídas nos territórios, havendo sempre uma próxima da sua residência.

- As equipes dos Consultórios na Rua (CnaR) podem desenvolver ações integradas com as equipes dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e outros pontos de atenção à saúde, de acordo com a necessidade dos usuários.

Organizações Não Governamentais (ONGs):

Diversas ONGs atuam na área do envelhecimento, oferecendo serviços como:

- Acompanhamento psicológico e social com auxílio em questões relacionadas à saúde mental, relacionamentos e adaptação às mudanças da vida.
- Atividades culturais e de lazer com promoção da socialização e do bem-estar emocional.
- Grupos de apoio em espaços para troca de experiências e fortalecimento de vínculos.
- Serviços de cuidado domiciliar com assistência para pessoas idosas com deficiência.

O papel da comunidade:

A comunidade desempenha um papel fundamental no cuidado às pessoas idosas durante e após desastres naturais. Voluntários podem ajudar com tarefas como a distribuição de alimentos, medicamentos e materiais de higiene, além de oferecer apoio emocional.

A atenção às necessidades das pessoas idosas durante e após desastres naturais é um desafio complexo, mas fundamental para garantir a dignidade e o bem-estar desse grupo populacional.

A prevenção, o planejamento e a ação coordenada de diferentes setores da sociedade podem minimizar os impactos dos desastres e promovera recuperação dessas pessoas.