

IDOSO SEGURO: AÇÃO EDUCATIVA SOBRE PRIMEIROS SOCORROS EM ACIDENTES DOMÉSTICOS COM IDOSOS EM UM CRAS

Eliziane Viergutz

Gabriela Leite

Lucas Rigo

Tatiane Maiberg

Marieli de Bastiani

Kathleen Munis

Os acidentes domésticos constituem importante causa de agravos à saúde da pessoa idosa, uma vez que esse grupo apresenta maior vulnerabilidade aos riscos presentes no ambiente domiciliar. Entre os eventos mais relevantes, destacam-se: quedas, queimaduras, engasgos e outras lesões, que podem comprometer a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. O Ministério da Saúde aponta que esses acidentes são passíveis de prevenção por meio de orientação familiar, adequações no espaço domiciliar e criação de ambientes mais seguros. (BRASIL, 2017)

As causas desses acidentes são multifatoriais, envolvendo desde a fragilidade física natural do envelhecimento, como a diminuição da acuidade visual, redução de reflexos e perda de massa muscular (sarcopenia), até fatores ambientais, como iluminação inadequada e pisos escorregadios (BRASIL, 2007). Suas consequências ultrapassam o dano físico, podendo ocasionar fraturas, traumatismos cranianos, medo de cair novamente e dependência de cuidados. Além disso, a fratura de colo de fêmur merece atenção especial na população idosa, uma vez que 90% desses casos estão associados à queda da própria altura (INTO, S.D).

A prestação de primeiros socorros em idosos exige uma abordagem diferenciada devido à fragilidade sistêmica e à possibilidade de comorbidades. Um

dos princípios fundamentais em qualquer emergência é a manutenção da calma, permitindo uma avaliação lúcida da situação e evitando o pânico tanto do socorrista quanto da vítima. (MANZINI, 2022) A primeira ação deve ser sempre a verificação da segurança do local para evitar novas vítimas, seguida pela avaliação do estado de consciência e respiração do idoso. É crucial saber o momento exato de acionar ajuda profissional, como o SAMU (192) ou o Corpo de Bombeiros (193). (BRASIL, 2025)

Em idosos, sintomas que podem parecer normais, como uma confusão mental súbita após uma queda ou uma leve sonolência, podem indicar traumas cranianos ou eventos cardiovasculares graves (BRASIL, 2008). Nesse sentido, a capacitação básica em primeiros socorros contribui para que familiares, cuidadores e a própria comunidade reconheçam sinais de risco, adotem condutas iniciais seguras e acionem o suporte especializado quando necessário, favorecendo a estabilização da vítima até a chegada do atendimento profissional (MANZINI, 2022).

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva, produto final do componente curricular Prática Profissional de Inserção Comunitária (PRATIC) da terceira fase do curso de enfermagem da UNOESC-Videira. Foi desenvolvido uma ação de educação em saúde com 15 idosos que participam do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) no município de Videira-SC, com objetivo de capacitá-los para identificar riscos, adotar medidas preventivas e agir de forma eficaz em situações de emergência em seu domicílio, garantindo a integridade física e a autonomia em suas atividades.

A atividade educativa foi desenvolvida por meio da simulação de situações reais do cotidiano doméstico. O público-alvo consistiu em idosos ativos, visando criar uma rede de proteção informada. A metodologia aplicada priorizou a demonstração prática, unida à teoria expositiva. Durante a atividade, foram utilizados materiais visuais e simulações que permitiram aos participantes visualizar os riscos em seus próprios lares. A interação foi o ponto central, onde os idosos puderam relatar suas experiências e aprender, de forma lúdica e segura, como transformar o ambiente doméstico em um local menos hostil às suas limitações físicas.

A equipe foi recepcionada pelos idosos de forma calorosa, constatando a proatividade com que participam do grupo semanal. Após uma explanação inicial de apresentação pessoal, do tema e dos objetivos da atividade, iniciou-se a primeira atividade intitulada “batata quente”. Os idosos passavam entre si uma caixa contendo bolinhas coloridas enquanto uma música era tocada. Quando a música parava, quem estivesse com a caixa retirava uma bolinha.

Cada bolinha continha a temática específica de um acidente doméstico, e eram realizadas perguntas sobre mitos e verdades relacionadas a esta temática. As respostas dos idosos eram complementadas pela equipe de forma teórica e prática. A demonstração dos procedimentos como desengasgo, cuidado com queimaduras e outras lesões, cuidados em casos de desmaio e contenção de sangramentos reforçaram a assimilação prática do conteúdo.

O engasgo é uma emergência crítica em idosos, frequentemente associada à disfagia (dificuldade de deglutição) ou ao uso de próteses dentárias mal ajustadas. Durante a dinâmica no CRAS, enfatizou-se que a broncoaspiração é uma das principais causas de pneumonia nesta faixa etária. A prevenção passa pela adaptação da consistência dos alimentos, incentivando a mastigação lenta e o fracionamento das porções.

Se o idoso consegue tossir ou falar, deve-se apenas encorajá-lo a tossir vigorosamente. Se houver obstrução total (incapacidade de falar ou respirar), aplica-se a Manobra de Heimlich adaptada: o socorrista posiciona-se atrás da vítima, envolve-a com os braços e realiza compressões no abdômen (entre o umbigo e o esterno) para dentro e para cima. Tal prática foi demonstrada ao grupo. Nenhum deles relatou ter realizado a manobra, porém a maioria referiu saber realizar a técnica.

As queimaduras em idosos ocorrem majoritariamente na cozinha ou durante o banho, devido à redução da sensibilidade térmica. A dinâmica abordou a classificação das queimaduras, as condutas em um primeiro atendimento e os mitos perigosos do senso comum. A regra de ouro ensinada foi o uso exclusivo de água corrente, combatendo o uso de substâncias caseiras como manteiga ou creme dental, pó de café, que agravam a lesão.

Durante a atividade, observou-se que diversos idosos relataram o uso de

produtos caseiros ou substâncias alternativas em feridas e queimaduras, prática frequentemente relacionada ao conhecimento popular transmitido entre familiares e comunidade. A equipe acolheu essas falas de forma respeitosa, sem desconsiderar a experiência prévia dos participantes, mas aproveitou o momento para orientar sobre condutas mais seguras e adequadas no primeiro atendimento. Dessa forma, reforçou-se a importância de evitar a aplicação de produtos não indicados, prevenindo complicações, infecções e agravamento das lesões.

Sobre desmaios (síncope) foi realizado um momento conceitual, contextualizando que a síncope é a perda temporária da consciência causada pela redução do fluxo sanguíneo cerebral, comum na terceira idade, principalmente se o idoso tem doenças cardíacas, hipoglicemia e hipotensão ortostática. Foi reforçado a importância de fazer o uso das medicações conforme orientação médica, não ficar longos períodos sem ingestão hídrica ou sem alimentar-se. A maioria dos idosos relataram fazer acompanhamento médico regular para saber como anda o quadro de saúde, reforçando uma saúde preventiva.

Em seguida, foi demonstrado a conduta mais adequada em casos de síncope onde deve-se deitar o idoso, elevar as pernas e aguardar alguns minutos, caso o mesmo esteja sozinho e ao sentir-se tonto, ou mal estar, deitar na cama se estiver perto, ou procurar o local mais próximo para apoio, evitando assim uma queda, que podem resultar em traumas, cortes, etc. Ao recobrar a consciência, acionar algum familiar, vizinho ou os serviços de emergência.

Ao final da atividade, foi realizado o sorteio de uma caixa de primeiros socorros, nela continha materiais básicos para atendimento domiciliar, como: atadura, gaze, micropore, luva de procedimento, solução fisiológica 0,9% e uma pomada de sulfadiazina de prata. Em seguida todos receberam um certificado, simbolizando a conclusão de uma formação em primeiros socorros básicos. Ainda, foi distribuído um ímã de geladeira contendo o número dos serviços de emergência: SAMU 192 e Corpo de Bombeiros 193.

A atividade realizada no CRAS demonstrou ser uma ferramenta preventiva eficaz. A dinâmica permitiu que os idosos não apenas recebessem informações, mas praticassem os primeiros socorros sob supervisão técnica. O feedback dos participantes indicou um aumento significativo na confiança para lidar com

situações de risco e uma maior conscientização sobre os perigos invisíveis em suas casas. A forma de abordagem do conteúdo de forma prática favoreceu o entendimento e possibilitou a troca de experiências.

Conclui-se que a ação educativa atingiu o objetivo de capacitar os idosos para identificar riscos, adotar medidas preventivas e agir de forma mais segura diante de situações de emergência no domicílio. A atividade favoreceu a construção de conhecimento por meio da demonstração prática, da troca de experiências e da valorização dos saberes prévios dos participantes. Além disso, possibilitou orientar condutas adequadas frente a engasgos, queimaduras, síncope, quedas e ferimentos, fortalecendo a autonomia, a segurança e o protagonismo dos idosos no cuidado consigo e com o ambiente em que vivem.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Redução da Morbimortalidade por Acidentes e Violências**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Noções de primeiros socorros**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/nocoas_primeiros_socorros.pdf. Acesso em: 1 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia prático do cuidador**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf. Acesso em: 1 maio 2026.

CRUZ, Karine Bianco da et al. **Intervenções de educação em saúde de primeiros socorros: uma revisão integrativa**. *Enfermería Actual de Costa Rica*, n. 40, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr>.

CRUZ, A. G. et al. **Prevalência e caracterização de acidentes domésticos em idosos em contexto comunitário**. *Revista de Enfermagem Referência*, 2022. Disponível em: <https://scielo.pt>.

INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA. **Fratura de colo de fêmur**. Rio de Janeiro: INTO, [s.d.]. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/190-femur/281-fratura-de>

[-colo-de-femur](#). Acesso em: 1 maio 2026.

MANZINI, Isabelle. **Acidentes domésticos: como prestar os primeiros socorros aos idosos**. Portal Drauzio Varella, 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br>.

SARAIVA, G. A. et al. **Conhecimento dos cuidadores de idosos acerca de primeiros socorros**. *JRG Journal of Academic Studies*, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082158, 2025. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2158>.

TORRES, Débora Valéria de Oliveira et al. **Prevenção e primeiros socorros relacionados a risco de quedas domiciliares em idosos**. *Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br>.

VASCONCELOS, Célia Maria Ribeiro de et al. **Educação em saúde como ferramenta para prevenção de acidentes em idosos: revisão integrativa**. *International Journal of Development Research*, v. 10, 2020. Disponível em: <https://www.journalijdr.com>.

Imagens relacionadas

Imagem 1: Imã de geladeira dado aos participantes



Fonte: Os autores.

Imagem 2: Certificados dados aos participantes



Fonte: Os autores.

Imagem 2: Alunos e participantes



Fonte: Os autores.

Imagem 2: Demonstração da manobra de desengasgo



Fonte: Os autores.