

# Faísca

EM  
DICAS DE SEGURANÇA  
PARA A MELHOR IDADE



A FORÇA PÚBLICA DE SÃO PAULO





Educação  
Pública  
Corpo de Bombeiros



## EXPEDIENTE

Esta cartilha é parte integrante do  
**Programa Educacional do Corpo de Bombeiros,  
da Polícia Militar do Estado de São Paulo.**  
Praça Clóvis Bevilácqua, 421 - Centro - São Paulo - SP.

Colaboradores:

- 2º Ten PM Vagner Tavares Alves Ickert - Comando do Corpo de Bombeiros
- 1º Sgt PM Robson Antonio Fabri - Comando do Corpo de Bombeiros
- 2º Sgt PM Daiane Magalhães Barbosa - Comando do Corpo de Bombeiros
- Cb PM Marcio de Souza - 8º Grupamento de Bombeiros
- Sd PM Yasmin Fernanda Alves - 4º Grupamento de Bombeiros

# VAMOS INTERAGIR COM O CORPO DE BOMBEIROS?

**H**á mais de 141 anos servindo à população, o **Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo** desenvolve atividades de prevenção, proteção e resposta imediata a emergências de incêndios, buscas e salvamentos.

O objetivo desta edição é informar sobre cuidados e atitudes para prevenir acidentes, buscando sempre preservar a vida, o meio ambiente e o patrimônio.

**Divirta-se e boa leitura!**



## COMO FALAR COM OS BOMBEIROS?

O TELEFONE **193** deve ser utilizado apenas em casos de EMERGÊNCIA. Por meio dele, o Corpo de Bombeiros atende a diversos chamados com RAPIDEZ, possibilitando o SOCORRO mais EFICAZ de vidas em PERIGO. O TROTE, por sua vez, dificulta o TRABALHO desses profissionais e pode atrasar o atendimento de alguém que realmente esteja precisando. Seja um exemplo de CIDADÃO e pense no próximo!



**BOMBEIROS**  
**193**  
EMERGÊNCIA

### EM CASO DE EMERGÊNCIA

- 1** Mantenha a calma.
- 2** Forneça ao atendente do Corpo de Bombeiros, o endereço da emergência com **nome da cidade, rua, número e algum ponto de referência.**
- 3** Confie e responda a todas as perguntas.
- 4** O serviço **193** destina-se a **emergências.** PASSAR TROTOS É CRIME!

### CONHEÇA O CORPO DE BOMBEIROS

-  [www.corpodebombeiros.sp.gov.br](http://www.corpodebombeiros.sp.gov.br)
-  [/corpodebombeirosdapmesp](https://www.facebook.com/corpodebombeirosdapmesp)
-  [@corpodebombeirosdapmesp](https://twitter.com/corpodebombeirosdapmesp)
-  [@bombeirosmpesp](https://www.instagram.com/bombeirosmpesp)
-  <https://viafacil2.policiamilitar.sp.gov.br>



## EVITE QUEDAS

### Bom Saber!

Os acidentes dentro de casa são bastante comuns. Cerca de 75% das quedas de idosos acontecem no próprio lar.



#### ACIDENTES COM IDOSOS

- Mantenha a casa bem iluminada.
  - Deixe próximo à cama, abajures e telefones.
  - Mantenha também seus objetos pessoais, sempre próximos à cama (chaves, óculos, calçados etc.).
  - Utilize sempre a escada doméstica.
- Não confie em banquetas para acessar armários ou trocar lâmpadas.
- Não coloque tapetes soltos, principalmente ao lado de escadas e corredores.
- Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias para não escorregar.



## EVITE QUEDAS



■ Evite encerar o piso com produtos que o deixem escorregadio.

■ Chinelos ou sapatos inadequados ou em más condições podem causar quedas. Tome cuidado!

■ Facilite seu deslocamento. Distribua bem seus móveis para não ficarem no caminho.



Para evitar acidentes, é importante também descer as escadas, degrau por degrau, devagar e de preferência utilizando o corrimão.



## EVITE QUEDAS

Evite tomar banho em banheiros com **box de vidro**, **sem tapete antiderrapante** e **sem barras de apoio**.

Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes.

Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente como apoio.



Encontre as diferenças entre as duas imagens



## CUIDADOS NA COZINHA



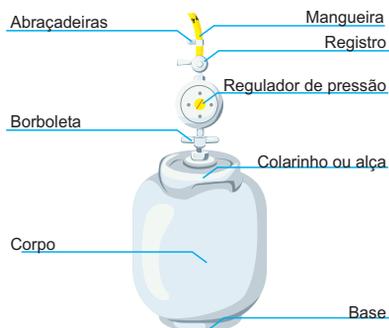
- Quando utilizar o fogão, dê preferência às bocas de trás e coloque **os cabos das panelas** voltados para **o lado de dentro do fogão**.
- Em caso de fogo em panelas com gordura, desligue o fogão e o registro de gás. Em seguida cubra a panela com um pano molhado ou com uma tampa. **NUNCA JOGUE ÁGUA!**
- Não deixe nada cozinhando no fogão quando não estiver por perto. Evite também falar ao telefone ou assistir à TV enquanto cozinha. Tome cuidado!
- Mantenha o registro do botijão fechado quando o gás não estiver sendo utilizado.
- Ao sentir cheiro de gás, abra portas e janelas para ventilar e saia do local. Não risque fósforos, não acenda nem apague a luz.



# CUIDADOS NA COZINHA

## ATENÇÃO NA HORA DE COMPRAR O BOTIJÃO

- Adquirir botijões em revendas autorizadas. Elas representam sua segurança quanto a qualidade do produto.
- Visualize o produto, observe se o botijão está em boas condições.
- O botijão deve ficar sempre do lado externo da residência, em local ventilado.



## EFETUANDO A TROCA DE BOTIJÕES



- 1 Certifique-se que a válvula de liberação de gás esteja totalmente fechada.
- 2 Retire o lacre.
- 3 Segure o bico do regulador na posição vertical. Posicione o regulador no local corretamente. Gire a “borboleta” do regulador. Poderá ser ouvido um barulho característico ao escape de gás. Continue a rosquear até que fique firme – e o som de vazamento pare. Abra a válvula de liberação do gás.



## CUIDADOS NA COZINHA

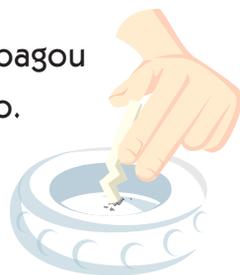
### SINAIS DE VAZAMENTO DE GÁS

- 1** Se houver qualquer acidente envolvendo gás, **ligue imediatamente** para o Corpo de Bombeiros pelo telefone **193**.
- 2** O primeiro sinal de vazamento é o **cheiro característico** que ele produz.
- 3** Com uma esponja ou pano, **aplique espuma de sabão** na junção do regulador com a válvula do botijão. Passe também no início da mangueira junto à abraçadeira.
- 4** Se notar **formação de bolhas** ou mais **espuma no sabão**, significa que há vazamento de gás.
- 5** **Fech**e a válvula de liberação do gás e **retire** imediatamente o regulador.
- 6** Se persistir o vazamento, solicite a **troca do botijão** na revenda. Mantenha o botijão em **local aberto e ventilado**. Pode ser levado até a rua, por exemplo.



## CUIDADO COM CIGARROS E VELAS

- Acabando de fumar, tenha certeza que apagou totalmente o cigarro antes de jogá-lo no lixo.
- Não fume deitado na cama ou sentado no sofá quando estiver com sono.
- Utilize sempre cinzeiros profundos e apoiados em superfície plana e estável.
- Não fume enquanto manuseia produtos inflamáveis.
- Velas acesas em casa devem estar dentro de um recipiente maior que o seu comprimento.
- Velas não devem ser colocadas próximas à cortinas ou outros materiais combustíveis (móveis, toalhas, etc).



## CUIDADO COM ELETRICIDADE

- Não deixe fios elétricos expostos, pendurados ou soltos sobre tapetes e pelo chão.
- Evite ligar vários aparelhos em uma mesma tomada.
- Substitua fios e tomadas com defeitos.
- Desligue o ferro de passar roupa quando não estiver utilizando.



## O QUE FAZER EM CASO DE INCÊNDIOS?



- 1** Identifique a situação.
- 2** Deixe o local utilizando uma rota de fuga segura, como escadas de emergência, por exemplo.
- 3** Chame os Bombeiros pelo telefone 193.
- 4** Desligue a energia elétrica e o gás.
- 5** Aguarde os Bombeiros e tente fornecer as seguintes informações:
  - Se há vítimas e onde estão.
  - Aponte os melhores acessos até a região.
  - Informe o local exato da emergência.
  - A provável causa do incêndio.

### PLANO DE ABANDONO DE PRÉDIOS

- É obrigatório que todo edifício ou condomínio tenha o Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros, o **AVCB**.
- Converse com o síndico e vizinhos sobre a importância desse assunto.

Em caso de dúvidas, consulte o portal **Via Fácil Bombeiros**, no site do Corpo de Bombeiros de São Paulo:  
[www.corpodebombeiros.sp.gov.br](http://www.corpodebombeiros.sp.gov.br)



## CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referente aos cuidados com a saúde.

- 1) Lembre-se de tomar seus **MEDICAMENTOS**.
- 2) Realize exames periodicamente de glicemia para monitorar a **DIABETES**.
- 3) Faça visitas regulares ao cardiologista, principalmente se há histórico de **HIPERTENSÃO** na família.
- 4) Dor no peito, dormência ou formigamento no braço esquerdo, podem ser sinal de **INFARTO**.
- 5) Podemos evitar problemas de saúde melhorando nosso **ESTILO DE VIDA**.
- 6) Não devemos tomar medicamentos sem orientação **MÉDICA**.



U	A	J	U	A	J	U	A	J	U	A	D	U	A	J	U	A	J	U	A	J	U
F	K	E	S	T	I	L	O	D	E	V	I	D	A	H	F	K	H	F	K	H	F
B	Y	M	B	Y	N	B	Y	M	B	Y	A	B	Y	M	B	Y	M	B	Y	M	B
C	W	P	C	W	F	C	W	P	C	W	B	C	W	P	C	W	P	C	W	P	C
M	É	D	I	C	A	W	C	H	T	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S
Y	B	R	Y	C	R	M	G	S	E	O	T	Y	B	R	Y	B	R	Y	B	R	Y
K	F	U	K	F	T	K	F	H	I	P	E	R	T	E	N	S	Ã	O	F	Ã	O
A	G	V	A	G	O	A	G	V	A	G	S	A	G	V	A	G	V	A	G	V	A



## PALAVRA CRUZADA



Preencha as lacunas abaixo, de acordo com as palavras em destaque.

1) Ao sair de casa lembre-se de levar seus óculos, documentos de identidade, contato de um familiar e contato de **EMERGÊNCIA**.

2) Mesmo na calçada, fique **ATENTO** à entrada e saída de veículos das garagens.

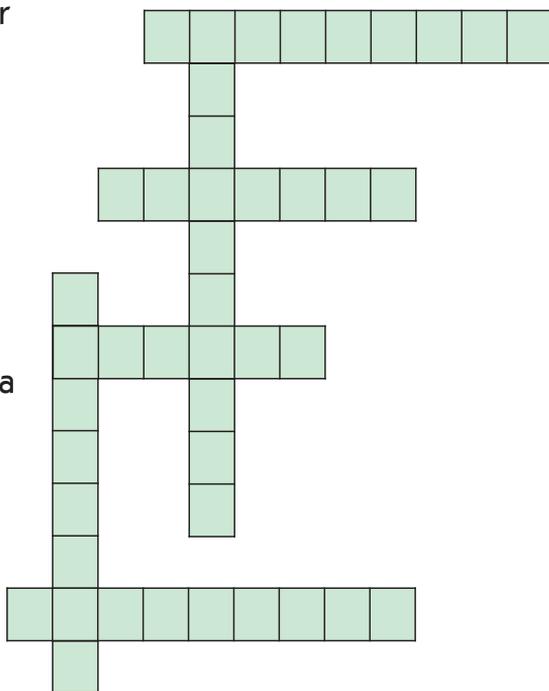
3) Procure atravessar sempre na faixa de **PEDESTRES**. Sempre fique atento e olhe para os dois lados.

Em caso de dúvida na travessia, não atravesse!  
Aguarde sempre uma condição segura!

4) Faça uso da **PASSARELA**, quando houver.

5) Fique atento com **BURACOS** na calçada.

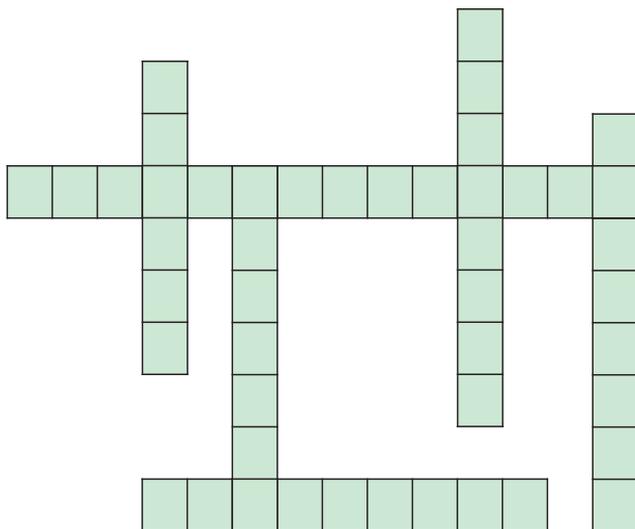
6) Cuidado com raízes de árvores e desnível das **CALÇADAS**.



## PALAVRA CRUZADA

Preencha as lacunas com as palavras em destaque, referentes a vida social na melhor idade.

- 1) Procure se **DIVERTIR**, fazendo parte de algum encontro de grupos.
- 2) Mantenha um bom **RELACIONAMENTO** com seus amigos e familiares.
- 3) Tenha atitude **POSITIVA** em relação a sua própria pessoa.
- 4) Cuide-se e **INVISTA** no seu bem estar.
- 5) Procure **VIAJAR** e conhecer novas pessoas.
- 6) Tenha **QUALIDADE** de vida. Consulte um médico e faça exercícios regularmente.



## CUIDADO COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

### Bom Saber!

Animais venenosos causam milhares de acidentes todos os anos, inclusive com vítimas fatais. Crianças e idosos são os mais vulneráveis a esse tipo de ocorrência.

### DICAS DE PREVENÇÃO

- Não deixe grande quantidade de lixo acumulado.
- Mantenha sacos e recipientes bem fechados.
- Soleiras de portas, ralos e outras aberturas na casa podem servir de entrada para esses animais. Mantenha-as sempre vedadas.
- Crie o hábito de examinar roupas, calçados, toalhas e roupas de cama antes de utilizá-las.



- Ao efetuar trabalhos rurais ou obras, com entulho, plantações e lenha, sempre utilize botas de cano longo e luvas de raspa.



## CUIDADO COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

### O QUE FAZER EM CASO DE ACIDENTE COM ANIMAL PEÇONHENTO E COMO TRATAR A PICADA?

- 1** Verifique se o local está seguro e tente identificar o animal peçonhento. Só tente capturar se possuir treinamento, é muito perigoso!
- 2** Mantenha elevado o local afetado.
- 3** Hidrate a vítima com goles de água.
- 4** Lave o local da picada apenas com água ou água e sabão.
- 5** Leve a vítima imediatamente ao serviço de saúde mais próximo.

#### INSTITUTO BUTANTAN - SÃO PAULO

É um destacado centro de pesquisa biológica, responsável pela produção de soros anti-peçonhentos, distribuídos a hospitais pela Secretaria de Estado de Saúde.

#### HOSPITAL VITAL BRASIL - SÃO PAULO

É uma referência nesse tipo de caso, com assistência médica gratuita e orientações telefônicas 24 horas.

Telefones: (11) 2627-9529/9530



## CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referente aos animais peçonhentos.

- 01) ARANHA
- 02) BOTA
- 03) COBRA
- 04) ENTULHO
- 05) ESCORPIÃO

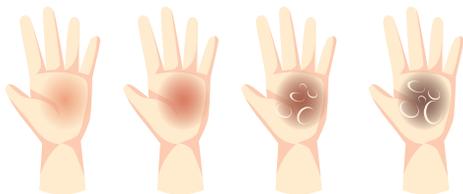
- 06) HIDRATAR
- 07) LIXO
- 08) LUVA
- 09) RALOS
- 10) SORO

H	E	S	C	O	R	P	I	Ã	O
G	K	F	E	G	H	N	B	V	I
A	X	G	N	H	L	Y	C	Z	H
R	Y	O	T	U	U	P	O	K	I
A	R	Y	U	X	V	Q	B	X	D
N	T	P	L	V	A	M	R	Y	R
H	U	Q	H	P	Q	F	A	R	A
A	K	S	O	R	O	G	F	G	T
U	P	F	P	R	A	L	O	S	A
E	Q	E	R	M	X	U	Z	K	R
L	B	O	T	A	I	F	S	P	W
A	V	U	H	W	L	I	X	O	Y



# QUEIMADURAS

- 1** Chame o Socorro pelo telefone **192** ou **193**.



- 2** Lave o local afetado **somente com água** em temperatura ambiente.

- 3** **Não rompa bolhas** e nem retire as roupas coladas na região atingida. **Não cubra as queimaduras** com tecidos ou outros materiais.

- 4** Se tiver, use **soro fisiológico** para hidratar o ferimento. **Não coloque** pasta de dente, pó de café ou outra substância, pois podem contaminar a lesão.

- 5** **Retire anéis**, brincos ou correntes da região da lesão.

- 6** **Consulte sempre um médico** no caso de queimaduras para mais orientações.



## CAÇA PALAVRAS

Localize no quadro as palavras em destaque, referentes aos cuidados com as queimaduras.

- 01) ÁGUA
- 02) BOLHAS
- 03) FERIMENTO
- 04) GRAU
- 05) LESÃO

- 06) MÉDICO
- 07) PELE
- 08) QUEIMADURA
- 09) ROUPAS
- 10) SOCORRO

G	X	C	B	O	L	H	A	S	C
Q	U	E	I	M	A	D	U	R	A
S	Q	R	S	C	Q	A	J	Z	Q
P	T	R	O	U	P	A	S	F	G
E	E	F	H	I	N	J	O	T	R
L	B	J	S	S	H	N	C	X	A
E	U	I	L	E	S	Ã	O	I	U
Q	S	V	F	Z	G	L	R	U	T
U	Á	G	U	A	Z	B	R	K	V
M	É	D	I	C	O	A	O	I	P
L	T	L	Q	T	N	X	S	Q	S
Z	F	E	R	I	M	E	N	T	O



## DICAS DE EXERCÍCIOS

### Bom Saber!

Os riscos de quedas aumentam com o avançar da idade e podem chegar a 51% em pessoas acima de 85 anos

Veja alguns exercícios simples que vão auxiliar na melhora do equilíbrio e diminuição do risco de quedas



#### Sentar e levantar

Reproduzindo, uma tarefa diária, contribui para a força, a funcionalidade e a independência

**Equilíbrio Unipodal**  
Bom para o equilíbrio e prevenção de quedas, além de promover força e concentração



#### Dupla Tarefa

Um exemplo é andar e ao mesmo tempo jogar e pegar bola. Além de concentração, trabalha coordenação motora e controle de movimentos





## AGRADECIMENTOS

É com imensa honra que a equipe do **Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo**, agradece a todos os colaboradores dessa corporação que participaram de forma direta ou indireta na elaboração do conteúdo dessa cartilha que se destina às pessoas da melhor idade.

Desejamos que o conteúdo desse material, possa orientá-los numa situação de perigo ou até mesmo ajudá-los a evitar alguns acidentes domésticos e ainda salvar vidas.



CORPO DE BOMBEIROS  
SÃO PAULO



# Faísca

EM  
DICAS DE SEGURANÇA  
PARA A MELHOR IDADE



CORPO DE BOMBEIROS  
SÃO PAULO

