

O Projeto GERIA teve lugar em Lisboa e Porto, tendo como objetivo contribuir para a promoção da saúde das pessoas que residem em equipamentos residenciais para pessoas idosas (ERPI).

Foi feita a identificação de fatores que afetam a saúde e a qualidade de vida dos residentes, a quantificação da sua exposição a poluentes e a avaliação da resposta individual a estes estímulos.

Tendo em conta a relação entre a qualidade do ar interior e a vulnerabilidade respiratória encontrada, as recomendações propostas pretendem contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos residentes em ERPI.

Estão disponíveis mais informações e e-book em:
<http://geria.webnode.com/>

Agradecimentos:

- aos idosos participantes
- às equipas das instituições participantes
- às autoridades envolvidas
- aos membros da equipa de investigação

Financiamento

PTDC/SAU-SAP/116563/2010

Recomendações para a Melhoria da Saúde Respiratória em Residentes em Equipamentos Residenciais para Pessoas Idosas

RECOMENDAÇÕES PARA A MELHORIA NA SAÚDE RESPIRATÓRIA EM RESIDENTES EM EQUIPAMENTOS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI):

AREJAMENTO

- Abrir as janelas exteriores diariamente, em todas as divisões, durante cerca de uma hora, fechando as portas interiores de forma a evitar correntes de ar.
 - Nos dias de mau tempo, arejar nunca menos de 15 minutos;
 - Durante a primavera, arejar no início da tarde, quando os pólenes estão nas camadas altas da atmosfera, fechando as janelas pelas 18 horas, quando os pólenes voltam ao solo;
 - O arejamento deve ser feito quando não há ocupantes nessas divisões, preferindo o período de almoço, quando os residentes estejam na sala de refeições;
 - Para que o ar renovado possa alcançar o equilíbrio de temperatura, fechar as janelas algum tempo antes do regresso dos ocupantes.
- Manter as portas interiores abertas, sempre que compatível com a privacidade dos residentes.

TEMPERATURA

- Manter uma temperatura ambiente de conforto, que deve ter em conta a atividade desempenhada pelos residentes:
 - Na ausência de atividade física, próxima dos 25°C;
 - Na presença de atividade física, temperatura mais baixa, contudo superior a 20°C.

POEIRAS, VAPORES, ODORES

- Evitar o uso de termoventilador, pois promove a suspensão do pó no ar, preferindo o uso de termoconvectoros;
- Caso exista ar condicionado fazer a manutenção dos filtros;
- Depois dos banhos, fechar sempre a porta das casas de banho e abrir a janela ou ligar o extrator, evitando que o vapor de água se espalhe pelo edifício;
- Durante a confeção dos alimentos, fechar sempre a porta e abrir as janelas da cozinha, evitando que vapores e odores se espalhem pelo edifício. Caso exista exaustor, ligá-lo sempre e limpar os filtros com regularidade;
- É aconselhável a colocação de extractores forçados nas casas de banho interiores, na cozinha e em salas com fontes de poluição elevada (p.ex. onde seja permitido fumar,...), evitando a contaminação para outras divisões;
- Passar a roupa a ferro num local que disponha de extração forçada ou janela, fechando sempre a porta, evitando que o vapor de água e partículas em suspensão se espalhem pelo edifício. Não passar a roupa a ferro nos quartos nem nas salas.

ROUPAS DE CAMA

- Lavar as roupas das camas semanalmente, a 60°C;
- Lavar as almofadas, os edredões e os cobertores trimestralmente, se possível a 60°C;
- Evitar lençóis de flanela, cobertores de lã e edredões de penas, optando por roupa de algodão e edredões sintéticos, que possam ser lavados a 60°C.

LIMPEZA

- A limpeza deve ser feita quando não há ocupantes nas divisões, encontrando-se noutros compartimentos.
- Limpar o pó com um pano ligeiramente húmido;
 - Evitar a aplicação de “sprays”, ambientadores e detergentes com cheiro intenso, por serem irritantes para as vias respiratórias. Promover o arejamento após a limpeza;
 - Limpar bem o pó das estantes, retirando os livros regularmente. É preferível guardar os livros em armários fechados para evitar acumulação de pó;
 - Aspirar frequentemente tapetes, alcatifas e sofás;
 - Lavar tapetes e cortinados trimestralmente, se possível a 60°C;
 - Lavar frequentemente carpetes, alcatifas e sofás, pelo menos 2 vezes por ano, se possível a 60°C;
 - Preferir aspirar a varrer;
 - Trocar o filtro do aspirador regularmente e, se possível, utilizar um aspirador com filtro de alta eficiência (HEPA);

FACILITAÇÃO DA LIMPEZA

- Evitar o excesso de artigos de decoração que dificultem a limpeza;
- Evitar armazenamento debaixo das camas, pois dificulta a limpeza;
- Evitar o excesso de tapetes, alcatifas, mantas nos sofás e reposteiros;
- Evitar o papel de parede, pois é um foco de desenvolvimento de ácaros e fungos. Se houver papel de parede, deve ser substituído assim que ficar deteriorado.

HUMIDADE

- Manter a humidade relativa entre 25% e 55%.
Caso existam pontos de humidade nas paredes e tetos, após detetar e resolver os fatores desencadeantes:
 - Lavar as paredes e tetos com lixívia diluída em água na proporção de 1 medida de lixívia para 10 de água, e arejar bem a divisão em seguida;
 - Pintar as paredes e tetos com tintas antifúngicas e arejar bem a divisão.
 - Não é aconselhável a existência de plantas e aquários no interior, principalmente junto aos quartos, uma vez que são foco de humidade.

ANIMAIS E ALERGIAS

- Nos idosos com vulnerabilidade respiratória evitar o contacto de animais com pêlo ou penas.

OBRAS NO ERPI

- Em caso de obras no edifício, manter as divisões não intervencionadas com as portas fechadas.

Na reabilitação dos edifícios antigos e na construção de novos edifícios:

- Os quartos e as salas devem ser equipados com sistemas de ventilação;
- Preferir janelas de batente ou oscilobatente, porque o impacto do fluxo de ar exterior na zona ocupada é menor.