

Segurança para idosos: medidas ajudam a proteger quem mora sozinho e tranquilizar familiares



A segurança de idosos que vivem sozinhos exige atenção, planejamento e uma rede de apoio próxima. A morte de um casal de idosos encontrado em um apartamento em Belo Horizonte, no final de junho, chamou a atenção para a vulnerabilidade de pessoas da terceira idade que moram sem acompanhamento diário.

Com as investigações ainda em andamento, o caso reforça a importância de adotar medidas preventivas que combinem cuidados simples, recursos tecnológicos e acompanhamento frequente de familiares, amigos e vizinhos.

Garantir a proteção dos idosos não significa limitar sua autonomia, mas criar condições para que possam viver com mais tranquilidade e segurança.

Cuidados começam dentro de casa

Pequenas mudanças de comportamento podem reduzir riscos no cotidiano. Uma das principais recomendações é ter atenção com as pessoas que possuem acesso à residência, como cuidadores, prestadores de serviço e funcionários.

A indicação é sempre buscar profissionais com referências confiáveis, realizar verificações antes da contratação e evitar permitir o acesso de desconhecidos ao imóvel sem a devida confirmação.

Além disso, familiares devem orientar os idosos sobre cuidados básicos, como não abrir a porta para estranhos, utilizar o olho mágico ou interfone antes de atender alguém e desconfiar de abordagens inesperadas.

Prevenção contra golpes e situações de risco

Os golpes aplicados por telefone, aplicativos de mensagens e redes sociais estão entre os principais riscos enfrentados pela população idosa.

É fundamental orientar que nunca sejam compartilhados:

Senhas;

Dados bancários;

Informações pessoais;

Códigos recebidos por mensagens;

Dados de documentos.

Outra recomendação é evitar manter uma rotina totalmente previsível. Horários fixos para ir ao banco, fazer compras ou realizar atividades externas podem facilitar a ação de criminosos.

Também é importante ter cuidado com o descarte de documentos e correspondências. Papéis com informações pessoais devem ser destruídos antes de serem jogados no lixo, evitando o uso indevido de dados.

Tecnologia como aliada da segurança

Recursos tecnológicos têm se tornado importantes ferramentas para auxiliar no cuidado de idosos que vivem sozinhos. Com soluções simples, familiares conseguem acompanhar a rotina e agir rapidamente em situações de emergência.

Entre as alternativas estão:

Botões de emergência

Dispositivos como pulseiras ou pingentes permitem que o idoso acione familiares ou serviços de atendimento com apenas um toque em caso de queda, mal-estar ou outra emergência.

Sensores de presença e queda

Equipamentos capazes de identificar quedas ou longos períodos sem movimentação podem enviar alertas para familiares, ajudando na identificação rápida de possíveis problemas.

Câmeras de monitoramento

Câmeras conectadas à internet permitem que familiares acompanhem a movimentação da residência pelo celular, aumentando a sensação de segurança e possibilitando uma resposta mais rápida quando necessário.

Fechaduras inteligentes

Esses dispositivos permitem controlar o acesso ao imóvel remotamente e acompanhar registros de entrada e saída, oferecendo maior controle sobre quem frequenta a residência.

Rede de apoio é fundamental

Além da tecnologia, a presença de uma rede de apoio próxima continua sendo uma das principais formas de proteção. Vizinhos de confiança podem perceber alterações na rotina, ajudar em situações emergenciais e comunicar familiares caso algo diferente aconteça.

Uma medida simples é deixar contatos de familiares com pessoas próximas, para facilitar a comunicação em caso de necessidade.

Manter uma rotina de ligações, mensagens ou visitas também é essencial. O acompanhamento frequente ajuda a identificar problemas de saúde, dificuldades no dia a dia e situações de vulnerabilidade, além de combater o isolamento social.

Segurança com autonomia e qualidade de vida

O envelhecimento com independência é possível quando existe planejamento e cuidado. A combinação entre prevenção, tecnologia e vínculos sociais fortalece a segurança dos idosos e proporciona mais tranquilidade para eles e seus familiares.

Mais do que supervisionar, o objetivo é criar um ambiente protegido, no qual o idoso possa manter sua autonomia com apoio e respeito.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/8594/seguranca-para-idosos-medidas-ajudam-a-proteger-quem-mora-sozinho-e-tranquilizar-familiares> em 01/08/2026 18:46