

# Manual de prevenção de quedas



**Realização:**

Hospital do Servidor  
Público Estadual



## **Governador do Estado**

João Doria

## **Secretário de Projetos, Orçamento e Gestão**

Mauro Ricardo Machado Costa

## **Superintendente Iamspe**

Wilson Modesto Pollara

## **Chefe de Gabinete Iamspe**

Fabiano Marques de Paula

## **Diretoria Iamspe**

**Administração** - Carla Freitas Nascimento

**HSPE - "FMO"** - Katia Antunes

**Decam** - Antonio Jayme Paiva Ribeiro

**Cedep** - Maria Ângela de Souza

**Prevenir** - Neusa Nakao Sato

---

## **Elaboração**

**Daniela Nori Chiossi** - fisioterapeuta

**Tatiana Vieira do Couto** - terapeuta ocupacional

---

Coordenação Editorial - Gestão de Comunicação Corporativa

---

## **Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual**

Av. Ibirapuera, 981 - VI. Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP

Telefone: (011) 4573-8000 - [www.iamspe.sp.gov.br](http://www.iamspe.sp.gov.br)

# Manual de prevenção de quedas

Prevenir quedas na pessoa idosa é estimular que a mesma permaneça vivendo com independência e autonomia por mais tempo e, desta forma, tenha melhor qualidade de vida.

A afirmação não é exagerada visto que estudos médicos mostram que 30% das pessoas com 65 anos ou mais caem pelo menos uma vez ao ano e mais de 60% dos idosos que sofreram queda voltarão a cair no ano seguinte.

A queda pode ser sintoma de uma patologia específica ou ainda ser uma somatória de vários fatores, sejam eles internos (problemas visuais e diminuição de equilíbrio) ou externos (calçadas irregulares e pouca iluminação).

O maior problema é que, na população idosa, as quedas acarretam graves consequências físicas, funcionais e emocionais.

Pensando nesse cenário, este material foi criado com o objetivo de ajudar na prevenção de quedas e a viver mais e melhor.

Boa Leitura!

# Fatores de risco internos

O avanço da idade reflete diretamente no corpo humano. Pequenas e, às vezes silenciosas, ocorrem mudanças nem sempre notadas pelo idoso ou seus familiares. O agravamento de doenças crônicas, o uso de vários remédios, a redução da visão e audição e as perdas cognitivas são fatores que podem levar à quedas.

## Visão

Com o passar do tempo, passamos a ter dificuldades para enxergar buracos e degraus, principalmente em locais com pouca iluminação. E também para ler livros, receitas, placas informativas ou diferenciar as cores.

**O que fazer?** Manter iluminação adequada e consultar sempre um oftalmologista para prevenir ou tratar doenças dos olhos. Se indicado, use os óculos diariamente.

## Força Muscular e Equilíbrio

A fraqueza muscular, especialmente nas pernas, é um dos mais importantes fatores de risco de queda. A prática regular de atividade física pode reduzir ou retardar essa perda de força.

**O que fazer?** Caminhadas, natação, hidroginástica, dança, alongamento, tai chi chuan etc.

Ao realizar atividade física, você deve fazer uso de sapatos e roupas adequadas, além de não se exercitar em jejum, no calor e no frio intenso. É de suma importância beber água antes, durante e após a atividade física.

**Antes de iniciar qualquer atividade física é essencial que o idoso passe por avaliação médica**



## Doenças Crônicas

Algumas doenças crônicas podem propiciar a ocorrência de quedas, como depressão, diabetes, hipertensão arterial, artrite, Parkinson, Alzheimer e AVC (derrame).

**O que fazer?** É imprescindível que o idoso tenha acompanhamento médico regular e siga as orientações dadas pelo especialista e pela equipe multiprofissional.

**Lembre-se que a atividade física pode ser uma grande aliada no controle das doenças crônicas.**



## Medicamentos

Alguns medicamentos podem, isolados ou quando combinados, alterar o equilíbrio, causar sonolência, tontura e diminuição da atenção, aumentando assim o risco de queda.

**O que fazer?** É importante respeitar a prescrição médica e tomar os medicamentos no horário indicado, sempre utilizando água. O paciente também deve informar todos os remédios que faz uso quando for a uma consulta médica.

**Nunca tome medicamentos por conta própria!**



# Fatores de risco externos

Muitas das quedas entre os idosos são ocasionadas por fatores de risco externos como iluminação inadequada, pisos escorregadios, ausência de corrimãos, prateleiras altas, fios soltos etc. Preste atenção às informações que constam nesta e nas próximas páginas e que podem ajudar a tornar seu ambiente mais seguro.

## Cozinha

- Colocar uma passadeira antiderrapante ou fita adesiva antiderrapante em frente à pia, evitando escorregar com resíduos que caem no chão;
- Os armários devem ser fixados na parede e organizados de forma que os objetos mais utilizados tenham fácil alcance, evitando o uso de bancos ou escadas.



## Quarto

- A altura da cama está correta quando, sentado em sua beirada, é possível colocar os pés no chão;
- Um abajur ou interruptor de luz deve estar ao lado da cama, para evitar que o idoso se levante no escuro. Outra opção é colocar sensores de luz que acendem ao movimento;
- Usar urinol (papagaio) ou comadre no quarto quando este for longe do banheiro;
- Organizar as roupas mais utilizadas em local de fácil acesso no guarda-roupa;
- Utilizar sino ou campainha ao lado da cama para chamar ajuda em caso de necessidade;
- Nunca trancar a porta.



## Sala

- Cadeiras, poltronas ou sofás devem ter braços para facilitar o sentar e levantar;
- A altura da cadeira também é importante. O idoso deve ficar com as costas apoiada e os pés no chão;
- Os tapetes devem ser removidos ou fixados;
- Pisos não devem ser encerados.

## Escadas e corredores

- Devem ter boa iluminação e estar livre de objetos;
- Possuir corrimãos e, se possível, dos dois lados\*;
- Colocar fitas adesivas antiderrapantes nos degraus.



\*Os corrimãos devem obedecer as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

## Banheiro

- É de suma importância ter um interruptor de luz próximo à porta ou uma luz de tomada iluminando o banheiro durante a noite;
- Devem ser usadas barras de apoio ao lado do vaso sanitário e dentro do box (mínimo de 60 cm de comprimento e fixadas a 75 cm do piso);
- Caso o vaso sanitário tenha caixa acoplada, usar barra de apoio fixada a 15 cm da caixa;
- Utilizar uma cadeira de banho ou de plástico resistente dentro do box;
- Optar por tapetes ou piso antiderrapantes;
- Colocar o sabonete dentro de uma meia calça e fixá-la à torneira, evitando que o idoso abaixe para pegar o sabonete no chão, caso ele caia;
- Caso o idoso tenha uma estatura elevada, deve ser utilizado um elevador de assento sanitário para facilitar o sentar e levantar;
- Nunca trancar a porta.

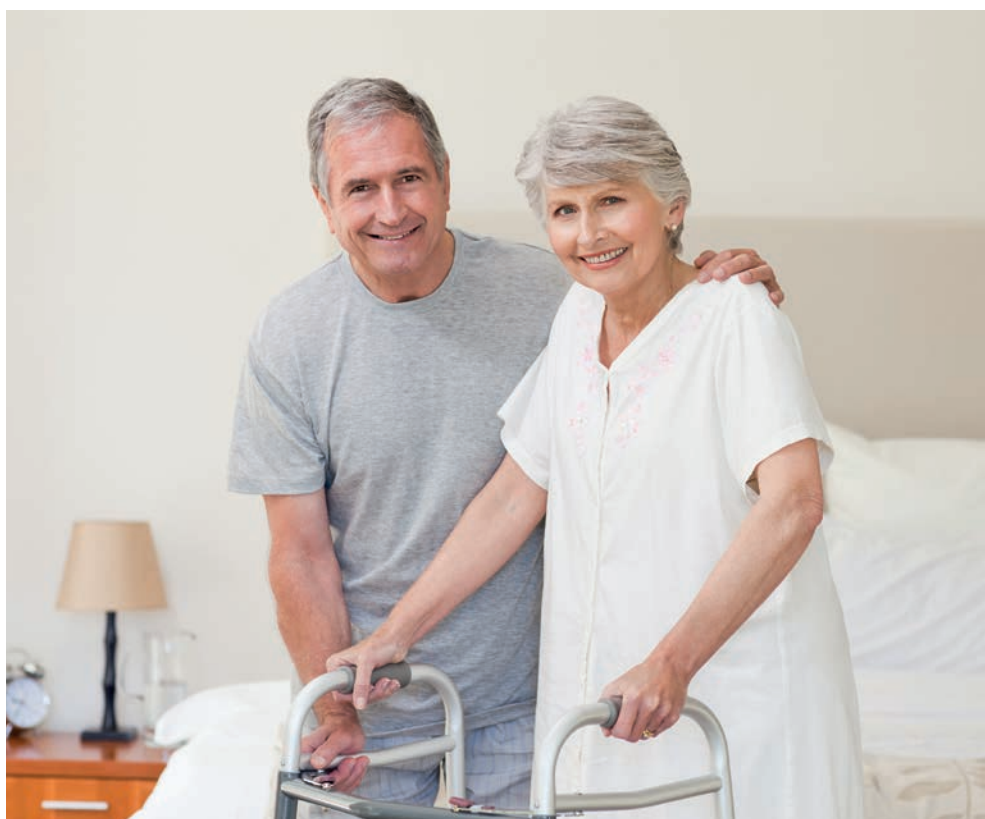


## Dispositivo de auxílio à marcha

O uso de bengala, muletas ou andador pode ajudar a andar melhor e evitar quedas.

### O que fazer?

- Sempre procure um profissional para que ele indique qual deles é melhor para você;
- Fique atento às ponteiros de borracha, verificando regularmente se estão bem presas, trocando-as quando estiverem gastas.



### **Algumas ações e atividades inadequadas podem aumentar o risco de quedas. Exemplos:**

Usar sapatos ou roupas de número maior; andar de chinelos ou em locais escuros; subir em bancos ou escadas; ficar muito tempo sem comer ou beber água; ingerir bebidas alcoólicas e não seguir as recomendações médicas.

### **O que fazer?**

- Uso de calçados com sola antiderrapante, sem salto e fechados no calcanhar;
- Usar roupas no tamanho certo, para não tropeçar na barra, e que permitam mexer livremente os braços e pernas;
- Sentar-se sempre quando for se vestir;
- Usar óculos e aparelhos auditivos, quando indicados pelo médico;
- Evitar dormir durante o dia para ter um bom sono a noite. É uma maneira de ficar mais atento e reduzir as chances de cair;
- Manter as unhas dos pés sempre curtas e consultar um profissional caso tenha calos;
- Evitar carregar peso. Quando necessário, pedir ajuda ou usar um carrinho.







**Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual**  
Av. Ibirapuera, 981 - Vila Clementino - CEP 04029-000 - São Paulo/SP  
Telefone (11) 4573-8000 - [www.iamspe.sp.gov.br](http://www.iamspe.sp.gov.br)

