

Manual de prevenção de quedas





Governador do Estado

Tarcísio de Freitas

Secretário de Gestão e Governo Digital

Caio Mario Paes de Andrade

Superintendente Iamspe

Maria das Graças Bigal Barboza da Silva

Chefe de Gabinete Iamspe

Vera Lucia Guerrera

Diretoria Iamspe

Administração

Paulo Sergio Pedrão

HSPE - "FMO"

Dr. Marcelo Itiro Takano

Decam

Claudio Andraos

Cedep

Fabiano Rebouças Ribeiro

Tecnologia da Informação (TI)

Ricardo Cezar de Moura Juca

Realização:

Iamspe

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual

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

Telefone: (011) 4573-8000 - 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 acima não é exagerada, visto que, segundo estudos da Associação Médica Brasileira (AMB), 30% das pessoas com 65 anos ou mais caem pelo menos uma vez ao ano e mais de 60% dos idosos que sofreram queda cairão novamente 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 traz uma diminuição da visão e da audição, perda de força muscular e alterações nos movimentos, na postura e no equilíbrio, além da dificuldade de adaptação a ambientes escuros após sair do claro. Tudo isso vai acontecendo aos poucos, muitas vezes sem sequer ser notado pelos familiares ou pelo próprio idoso.

Visão

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

O que fazer? Manter uma iluminação adequada e consultar sempre um oftalmologista para prevenir ou tratar doenças dos olhos. Se indicado pelo médico o uso de óculos, lembre-se de usá-lo 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 essas perdas.

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, por exemplo: depressão, diabetes, hipertensão arterial, artrite, parkinson, alzheimer e AVE (derrame).

O que fazer? É imprescindível que o idoso tenha acompanhamento médico regular e siga as orientações dadas por ele 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

Metade das quedas entre os idosos é ocasionada por fatores de risco externos, como, por exemplo: iluminação inadequada, pisos escorregadios, ausência de corrimãos, prateleiras altas, fios soltos, etc. Atente-se às informações abaixo, elas podem 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;
- 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, e os 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;
- Tapetes ou piso antiderrapantes devem ser usados;
- 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 e trocando-as quando estiverem gastas.



Comportamento de risco

Algumas ações e atividades inadequadas podem aumentar o risco de quedas. Por exemplo:

Usar sapatos ou roupas de número maior; chinelos; andar no escuro; 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;
- Uso de óculos e aparelhos auditivos, quando indicados pelo médico;
- Evitar dormir durante o dia para ter um bom sono a noite, assim ficará mais atento diminuindo as chances de cair;
- Manter as unhas dos pés sempre curtas e consultar um profissional caso tenha calos;
- Evite carregar peso. Quando necessário, peça ajuda ou use um carrinho.

Reconheça as atividades que você tem dificuldade em fazer sozinho e peça ajuda. Quando pedimos ajuda, damos oportunidade aos outros de demonstrarem seu carinho!

Realização:

Programa Integralidade e Núcleo de Segurança do Paciente

Daniela Nori Chiossi, fisioterapeuta

Tatiana Vieira do Couto, terapeuta ocupacional



**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