# PREVENÇÃO DE QUEDAS

## QUEDAS

À medida que a idade avança há diminuição da visão, da audição, da força muscular, do tempo de reação e do equilíbrio, aumentando assim o risco de queda. Sabemos que, em cada ano, uma em cada três pessoas idosas sofre um acidente doméstico, a maioria ocorre dentro de casa e são devidos a quedas que, frequentemente, são responsáveis por muitas mortes acidentais nos idosos. Podem provocar, por exemplo, faturas, traumatismos cerebrais, lesões musculares, alteração da autoimagem e da confiança, medo, vergonha e depressão. Podem ainda ter consequências para o cuidador, com necessidade de reajuste da dinâmica familiar, encargos adicionais, sobrecarga emocional, física, económica e sentimentos de culpa e desgaste do cuidador.

A boa notícia é que as quedas podem ser prevenidas conhecendo as suas causas e fatores de risco e fazendo alguns ajustes na casa e no estilo de vida.

## MOTIVOS DE QUEDA NOS IDOSOS

### Relacionados com o ambiente

- **Chão escorregadio, com objetos dispersos, tapetes soltos, escadas com tapetes e sem corrimão**
- **Calçado não adaptado, roupa muito comprida, cintos soltos**
- **Casa de banho não adaptada, sem barras de apoio, piso escorregadio**
- **Mobiliário instável, camas muito baixas ou muito altas, cadeiras baixas sem apoios de braços, mobília fora do sítio**
- **Auxiliares de marcha inadequados ou mal-adaptados**
- **Iluminação inadequada**

### Relacionados com o próprio

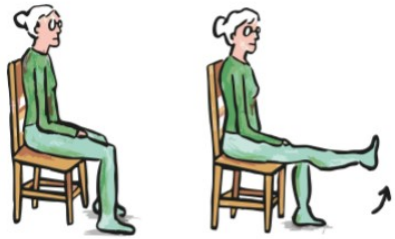
- **Alteração da marcha**
- **Postura inadequada**
- **Diminuição da visão/equilíbrio/audição**
- **Diminuição da força muscular**
- **Doenças (osteoporose, doença cardiovascular)**
- **Alguns medicamentos (diuréticos, laxantes, hipotensores)**
- **Estado demencial**
- **Negação da fragilidade**
- **Ansiedade e depressão**

## COMO PREVENIR?

**1) Pratique exercício físico adequado à sua condição.** O exercício melhora o tempo de reação, a flexibilidade, o equilíbrio, a força e diminui a perda de massa óssea.

1- Sentar-se e levantar-se sem se apoiar
2- Sentado, levantar a perna até à cintura
3- De costas, levantar alternadamente a perna direita e a esquerda
4- Apoiando-se, dobrar/esticar o joelho de forma alternada
5- Erguer-se e baixar-se ficando em pontas de pés
6- Com os pés apoiados, baloiçar
7- Esticar o tronco com as mãos na cintura para a direita e para a esquerda
8- Com os braços esticados fazer círculos para cima e para baixo 20 segundos.
9- Caminhar sobre uma linha reta imaginária, com ou sem apoios
10- Estimule uma rotina de marcha.

**<u>Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto não deve ser continuado!</u>**



**2) Verifique e mantenha a segurança do ambiente.**

1. Observe o tipo de calçado: deve ter calcanhar reforçado e bem preso ao pé, solas antiderrapantes, se possível use calçado sem cordões.
2. Observe a roupa: deve ter a altura certa para que não tropece. Retire os cintos dos roupões.
3. Verifique os auxiliares de marcha. O andarilho deve ter altura adequada e deve verificiar regularmente as borrachas dos pés. Evite o andarilho se tem pouca força ou dor. Verifique regularmente a cadeira de rodas, se mantém os pneus e sistema de travagem funcionais. Trave sempre a cadeira e remova os descansos dos pés antes das transferências.
4. Garanta boa iluminação na casa, luzes de presença acessíveis ao idoso.
5. Prefira pisos antiderrapantes, chão sem objetos e sem tapetes soltos, evite móveis que impeçam a circulação.
6. Prefira usar um cadeirão com apoio de braços e que lhe permita ficar sentado a 90º.
7. Coloque corrimão nas escadas, 75 cm acima dos degraus. Pode ser útil colocar fita adesiva colorida na beira de cada degrau. Retire os tapetes dos degraus ou prenda-os.
8. Na casa de banho, prefira o polibã, coloque barras de apoio junto à sanita, lavatório e polibã, coloque um tapete antiderrapante no fundo da banheira e um assento fixo no polibã. Se necessário, coloque um alteador de sanita.
9. A cama deve ter altura que lhe permita ficar sentado a 90º. Faça o levante de forma progressiva!
10. Evite subir a bancos, tenha o que necessita em prateleiras à sua altura.

**3) Outras dicas**

1. Tenha um telemóvel sempre consigo com os contactos de emergência disponíveis.
2. Informe-se com a sua equipa de saúde sobre ajudas sensoriais acessíveis (óculos, aparelho auditivo).
3. Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio. Reduza consumo bebidas alcoólicas.
4. Apanhe banhos de sol regularmente, com as devidas precauções.
5. Informe-se com o seu médico sobre efeitos colaterais da sua medicação. Certifique-se que a medicação está bem rotulada e em local seguro.

## CONTACTOS ÚTEIS

**Linha do Cidadão Idoso** - 800 203 531
**SOS** – 112
**Intoxicações** – 800 250 250
**SOS Pessoa Idosa** (violência) – 800 990 100, dias úteis das 10 às 17h.
**Bombeiros voluntários de Felgueiras** - 255 926 666
**GNR de Felgueiras** - 255 340 150
**Hospital Agostinho Ribeiro** - 255 922 040

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO USF FR

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

## CONTACTOS USF FR

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras
Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

# PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Elaborado por Eugénia Pinto, Luciana Teixeira, Sandra Oliveira.
Baseado na Norma DGS 008/2019, Documento DGS Prevenção acidentes domésticos com pessoas idosas, Manual de Boas Práticas Prevenção de quedas em idosos (Cáritas), Manual do Cuidador Prevenção quedas em idosos no domicílio 2016 (Governo dos Açores).

Aprovado em 23.11.2022
Revisão em 2023