

QUEDAS

para não cair,
a melhor dica é
se **PREVENIR**



UNIVERSIDADE DE
VASSOURAS



MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE

MESTRANDA

Dra. Aparecida Carmem de Oliveira

ORIENTADOR

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

CO-ORIENTADOR

Prof. Dr. Eduardo Tavares Lima Trajano

GRADUANDOS DA MEDICINA

Liga GESPI - Grupo de Estudos da Saúde da Pessoa Idosa

APRESENTAÇÃO

É o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais comprometendo a estabilidade.

As quedas ocorrem devido à perda de equilíbrio postural e tanto podem ser decorrentes de problemas primários do sistema osteoarticular e/ou neurológico quanto de uma condição clínica adversa que afete secundariamente os mecanismos do equilíbrio e estabilidade.

A queda pode ser um evento sentinela, sinalizador do início do declínio da capacidade funcional, ou sintoma de uma nova doença.

A estimativa da incidência de quedas por faixa etária é de 28% a 35% nos idosos com mais de 65 anos e 32% a 42% naqueles com mais de 75 anos. 30% a 60% da população da comunidade com mais de 65 anos cai anualmente e metade apresenta quedas múltiplas.

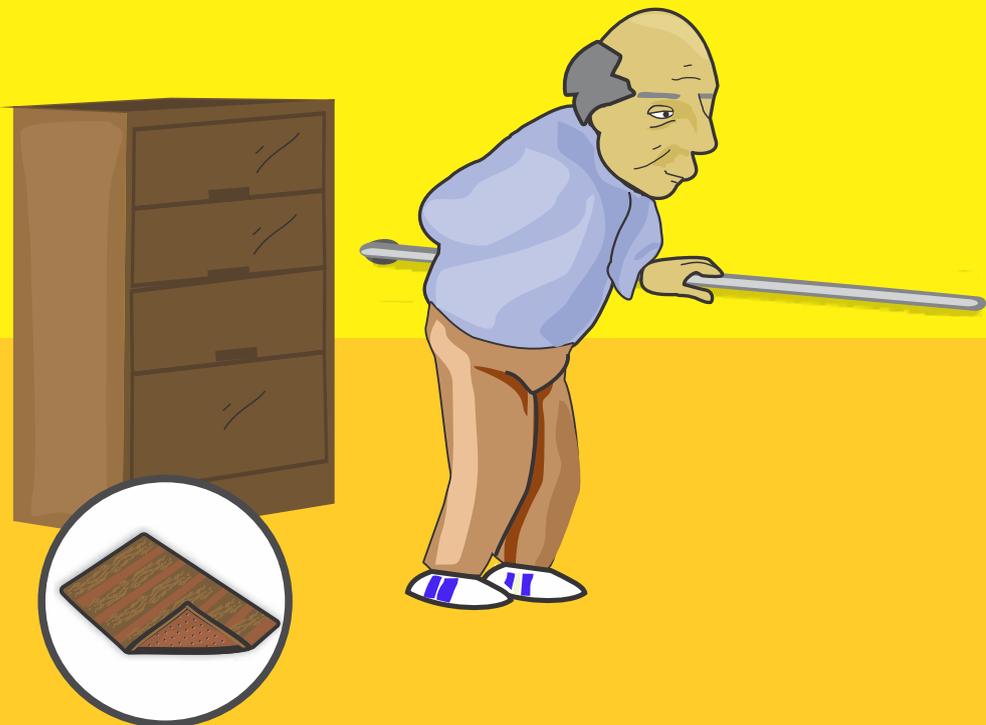
Os que já sofreram uma queda apresentam risco mais elevado para cair, entre 60% e 70% no ano subsequente. Entre 20% e 30% dos caidores (idosos com mais de duas quedas por ano) que sofreram alguma lesão apresentarão redução da mobilidade, da independência, e aumento do risco de morte prematura.

O importante é a prevenção das quedas.

MEXA-SE!

**CONFIRA NESTA CARTILHA ALGUMAS INFORMAÇÕES
QUE PODEM AJUDAR VOCÊ A SE PREVENIR.**

CUIDADOS EM CASA



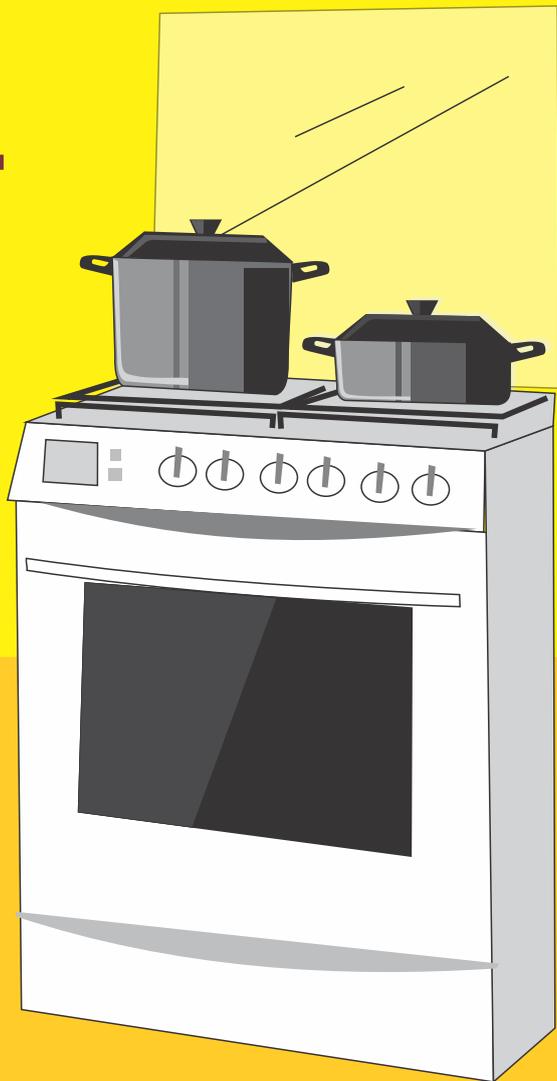
- Evitar móveis e enfeites em sua casa que possam dificultar sua locomoção.
- Evite tapetes.
- Em caso de precisar usar tapetes, dê preferência aos que são antiderrapantes.

CUIDADOS EM CASA



- Não suba em cadeiras, bancos ou móveis para pegar ou limpar objetos que estejam no alto.
- Você que já é idoso, poderá cair e ter conseqüência sérias como as fraturas.

CUIDADOS EM CASA



- Use sempre panelas de duas alças. Isto facilita e aumenta a segurança quando você precisar carregá-las.

CUIDADOS EM CASA



- No banheiro instale barras de apoio na pia, vaso sanitário e no chuveiro.
- Cuidado com o sabonete quando escorregar de sua mão.
- Dê preferência aos sabonetes líquidos.

CUIDADOS EM CASA



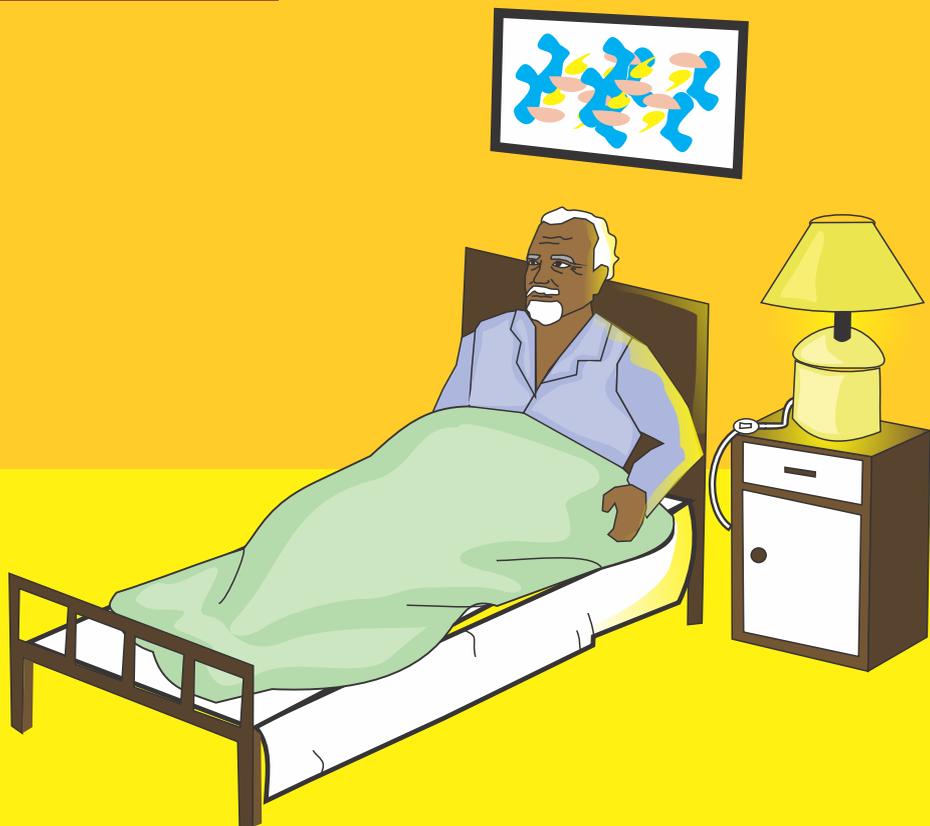
- Escolha camas e móveis na altura correta.
- Altos ou baixos demais podem ser perigosos e favorecer as quedas.

CUIDADOS EM CASA



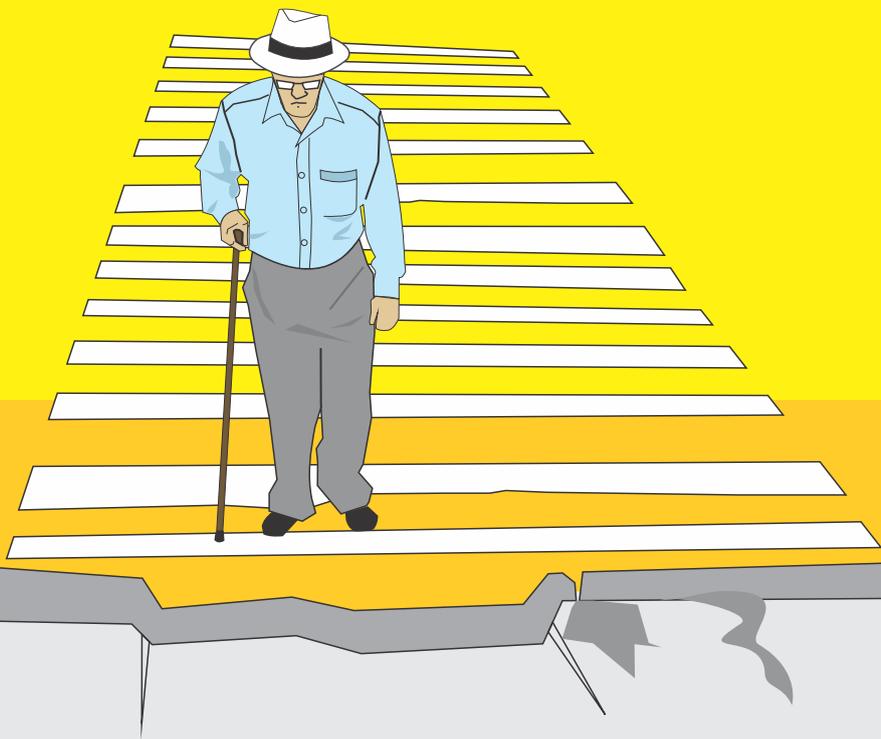
- As escadas sempre deverão ter corrimão para apoio e serem iluminados.
- Os degraus devem ser baixos, regulares, da mesma altura e com piso antiderrapante.

CUIDADOS EM CASA



- Mantenha o interruptor de luz perto da cama e que seja de fácil acesso.
- Ter um abajur ou luminária próximo da cama pode te ajudar.

CUIDADOS FORA DE CASA



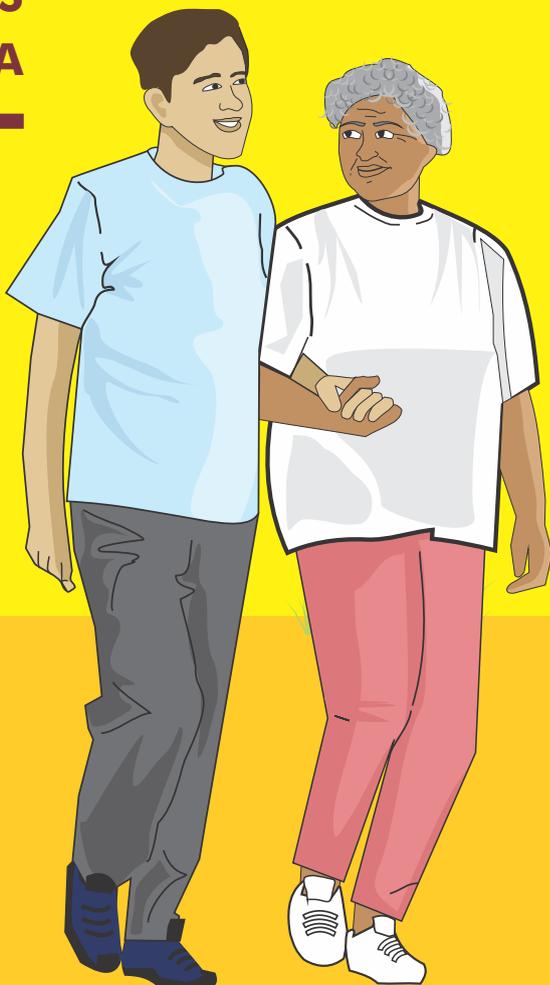
- Não é só dentro de casa que moram os perigos.
- Outros locais como ruas e calçadas também podem ser cenário de quedas e fraturas.
- Por isso, principalmente em locais de grande movimento, o cuidado deve ser redobrado.

CUIDADOS FORA DE CASA



- Evite trechos irregulares, com desníveis ou pisos escorregadios.
- Os sapatos sem saltos e com solados emborrachados e antiderrapantes são mais seguros nestes locais.
- Ande sempre sem pressa.
- Não corre nestes locais e preste atenção no trajeto.

CUIDADOS FORA DE CASA

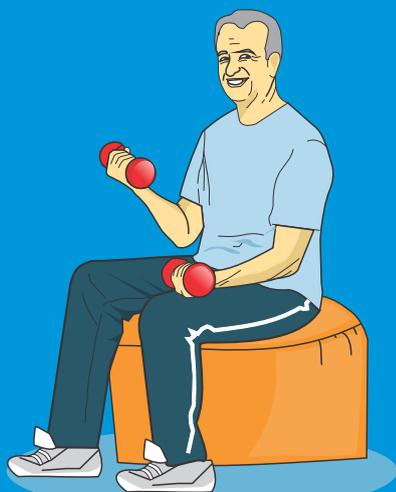


- A vida sedentária aumenta as doenças cardiovasculares como o infarto e o derrame cerebral. Isto pode ser mudado com a prática frequente de exercícios físicos.
- A palavra de ordem é MEXA-SE !
- Exercitando-se você diminui suas chances de cair.

CUIDADOS FORA DE CASA



- Exercícios que visam o equilíbrio, a coordenação motora e a força são os mais indicados para prevenir as quedas.



- O importante é você não ficar parado.
- Você poderá caminhar, andar, nadar, pedalar, dançar e muito mais.
- **MEXA-SE!**



“Respeitar a pessoa idosa é tratar o próprio futuro com respeito”

Autor Desconhecido

Referências Bibliográficas:

- Projeto Diretrizes - Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina;
- Atenção a Saúde do Idoso – Ministério da Saúde;
- Sociedade Brasileira de Ortopedia - SBOT;



**UNIVERSIDADE DE
VASSOURAS**

MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE

