



Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo / Ministério da Saúde / Sociedade Brasileira de Cardiologia

PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS

Principalmente na terceira idade, cair pode resultar em ferimentos e em fraturas graves como de crânio e fêmur. De forma mais severa, possíveis complicações decorrentes da fratura podem levar à morte. A primeira queda eleva o risco de um novo episódio e, por medo de cair novamente, alguns idosos se autorrestringem, reduzindo sua mobilidade e sociabilidade. Por isso, é tão importante conhecer os principais fatores de risco para as quedas e os cuidados e orientações que são bastante eficazes para evitar que elas ocorram.

- Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos caem ao menos uma vez no ano
- Em média, 50% dos idosos acima de 80 anos sofrem uma queda anualmente
- Uma em cada vinte quedas resulta em fratura ou internação
- 13% dos idosos são “caidores” recorrentes (caem mais de uma vez no ano)

ATENÇÃO: Se você tem 60 anos ou mais e sofreu queda nos últimos anos, converse com seu médico a respeito desse episódio.



Principais fatores de risco associados às quedas

- Idade avançada (80 anos ou mais)
- Sexo feminino
- Histórico de quedas
- Imobilidade
- Baixa aptidão física
- Fraqueza muscular de membros inferiores
- Fraqueza do aperto de mão
- Equilíbrio reduzido
- Marcha lenta com passos curtos
- Dano cognitivo
- Doença de Parkinson
- Sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia

Atitudes preventivas de rotina

- Fazer exames oftalmológicos e físicos anualmente
- Ingerir a quantidade adequada de cálcio e vitamina D
- Expor-se ao sol diariamente por 15 minutos, antes das 10h ou depois das 16h sem protetor solar
- Praticar atividades físicas que desenvolvam agilidade, força, equilíbrio e coordenação
- Usar calçados com sola antiderrapante e manter o cadarço sempre amarrado
- Não andar pela casa apenas com meias nos pés
- Usar chinelos que fiquem firmes nos pés
- Evitar ingerir excessivamente bebidas alcoólicas
- Manter os medicamentos rotulados e guardados em um local adequado para armazenamento



Previna quedas em cada um dos ambientes domésticos

São múltiplos os fatores de risco para quedas, alguns deles são modificáveis, principalmente os relacionados ao ambiente. Conseguir eliminar um desses fatores de risco significa reduzir a probabilidade de que ocorra uma queda.

No quarto

- Colocar uma lâmpada e um telefone próximo à cama
- Dormir em uma cama na qual seja possível subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm de altura)
- Optar por armários com portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura
- Organizar as roupas no armário em lugares que seja fácil de alcançá-las
- Não deixar roupas e objetos espalhados pelo chão do quarto



Na cozinha

- Eliminar tapetes que possam ocasionar escorregões
- Limpar imediatamente qualquer vestígio de líquido, gordura ou comida que esteja no chão
- Organizar os mantimentos e louças em locais de fácil alcance.
- Prender bem os armários à parede e ao chão para servir de apoio ao idoso quando necessário
- Não subir em cadeiras ou caixas para alcançar algo que esteja no alto
- Não utilizar produtos que deixem o piso escorregadio

Na sala e corredor

- Manter o caminho de passagem livre de obstáculos, como mesas de centro, porta revistas e plantas
- Instalar interruptores de luz na entrada das dependências. Preferir os modelos que brilham no escuro
- Manter fios elétricos e de telefone fora das áreas de circulação, jamais no chão, como debaixo de tapetes
- Preferir cadeiras e sofás que tenham braços e não sejam muito baixos, pois o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior

Na escada

- Não deixar objetos espalhados nos degraus
- Instalar interruptores de luz na parte inferior e superior da escada ou instalar detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente
- Eliminar tapetes localizados no início ou fim da escada
- Fixar tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus
- Instalar corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados

No banheiro

- Colocar um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box
- Instalar na parede um suporte para sabonete líquido
- Instalar barras de apoio nas paredes do banheiro
- Colocar tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box
- Manter algum tipo de iluminação durante a noite
- Ao tomar banho, caso não consiga se abaixar ou não ter total firmeza, recomenda-se utilizar uma cadeira de plástico firme