

# VIVER BEM

DONA JOSEFA ESMERALDA EM  
"O EQUILÍBRIO DA VIDA"

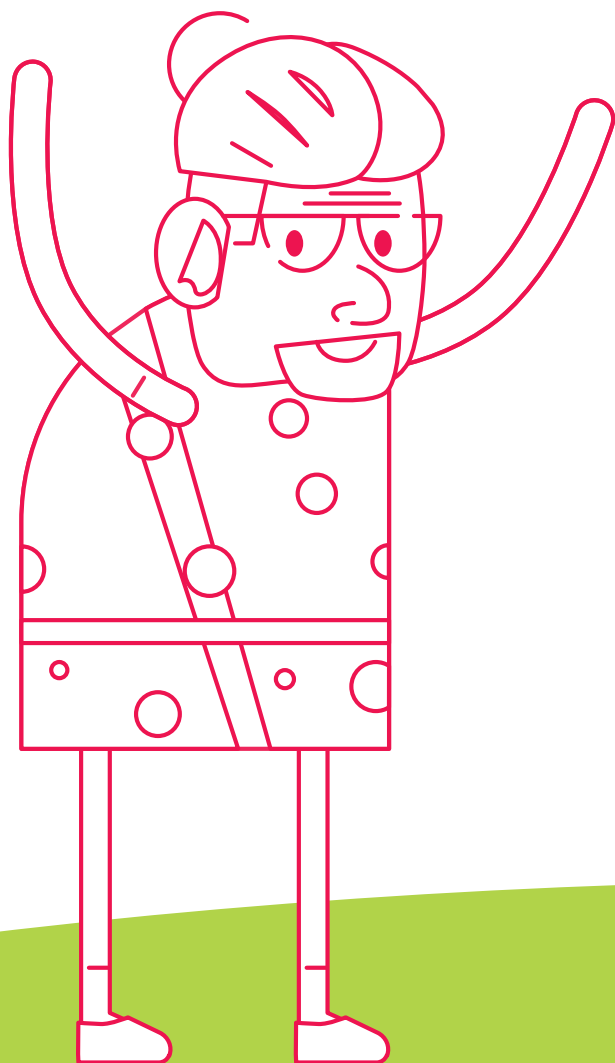


PREVENÇÃO  
A QUEDAS

**Unimed**  
Vale do Sepotuba



Leia o código e  
assista a história  
da Dona Josefa  
Esmeralda:



Essa é a Dona Josefa Esmeralda.

Quando jovem era equilibrista de circo, das melhores. Tanto que, até quando caía, ela se saía bem.

Até pouco tempo, a Dona Josefa ainda achava que tudo era como na juventude e andava se arriscando. Ainda bem que ela finalmente entendeu o perigo de uma queda na sua idade e tomou algumas atitudes para se prevenir.

Pra se prevenir, ela não tem mais tapetes soltos em casa, tirou os móveis dos corredores, evita sandálias lisas e deixa a casa sempre iluminada. Merece aplausos, dona Josefa.

O seu banheiro também é um espetáculo! Claro, com tapetes de borracha, barras de apoio e cortinas no lugar do box de vidro. Até parece truque de circo, né? Mas é bem simples.

O quarto é uma atração à parte: tudo à mão, inclusive os contatos dos parentes próximos e de números de emergência. E, pra não forçar as articulações na hora de se levantar e deitar, a cama é mais alta.

E falando em articulações, ela sabe que pra evitar acidentes, é preciso estar em boa forma.

Desse jeito, a Dona Josefa vai continuar dando show por muito tempo. E não vão faltar fãs.

**Boa leitura e não fique na plateia!  
Venha fazer parte desse show também.**

# Introdução

A queda, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), é uma causa externa que aliada a fatores biológicos e doenças, é preocupante na fase de envelhecimento. Isto, porque as consequências de uma queda podem ser muito graves, tendo em vista a fragilidade e a dificuldade de calcificação da estrutura óssea na terceira idade.

Pessoas de todas as idades apresentam risco de sofrer queda. No entanto, para os idosos, elas possuem um significado muito relevante, pois podem levá-los à incapacidade, injúria e morte.

No Brasil, segundo dados do Sistema de Informação Médica/Ministério da Saúde, entre os anos de 1979 e 1995, cerca de 54.730 pessoas morreram devido a quedas, sendo que 52% delas eram idosos, com 39,8% apresentando idade entre 80 e 89 anos.

Ainda segundo dados do Ministério da Saúde, a taxa de mortalidade hospitalar por queda, em fevereiro de 2000, foi de 2,58%. A maior taxa encontrada foi na região Sudeste, seguida pela região Nordeste, Sul e Centro Oeste.





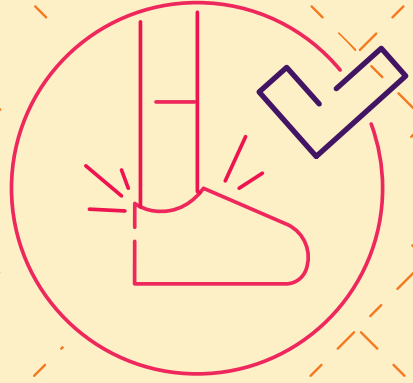
# Como **evitar** possíveis quedas?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Traumatologia e Ortopedia, 80% dos acidentes acontecem dentro de casa. Para evitá-los é necessário fazer pequenas alterações no estilo de vida, além de fazer adaptações na casa.

## **Algumas medidas para prevenir as quedas devem começar por:**

- ✔ Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos
- ✔ Não usar roupa comprida ou larga para evitar tropeçar
- ✔ Fazer atividade física e exercícios de alongamento todas as semanas para manter os ossos e músculos ativos
- ✔ Manter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D
- ✔ Verificar a necessidade de ajuste dos óculos anualmente

Todas estas medidas diminuem o risco de queda, porém, pequenas alterações na casa também podem ser necessárias.





# Como *preparar* a casa?

É importante fazer alterações em todos os cômodos da casa a fim de torná-la o mais segura possível.



**Iluminar bem a casa:** é essencial que todos os cômodos sejam bem iluminados, tanto de dia, com iluminação natural, quanto à noite, com luz ambiente e amena



**Manter o espaço da casa amplo:** remova móveis, tapetes e objetos, como vasos, que atrapalhem a movimentação da pessoa. Além disso, é indicado prender os fios dos eletrodomésticos à parede e, se possível, colocar um piso antiderrapante, principalmente na cozinha e no banheiro



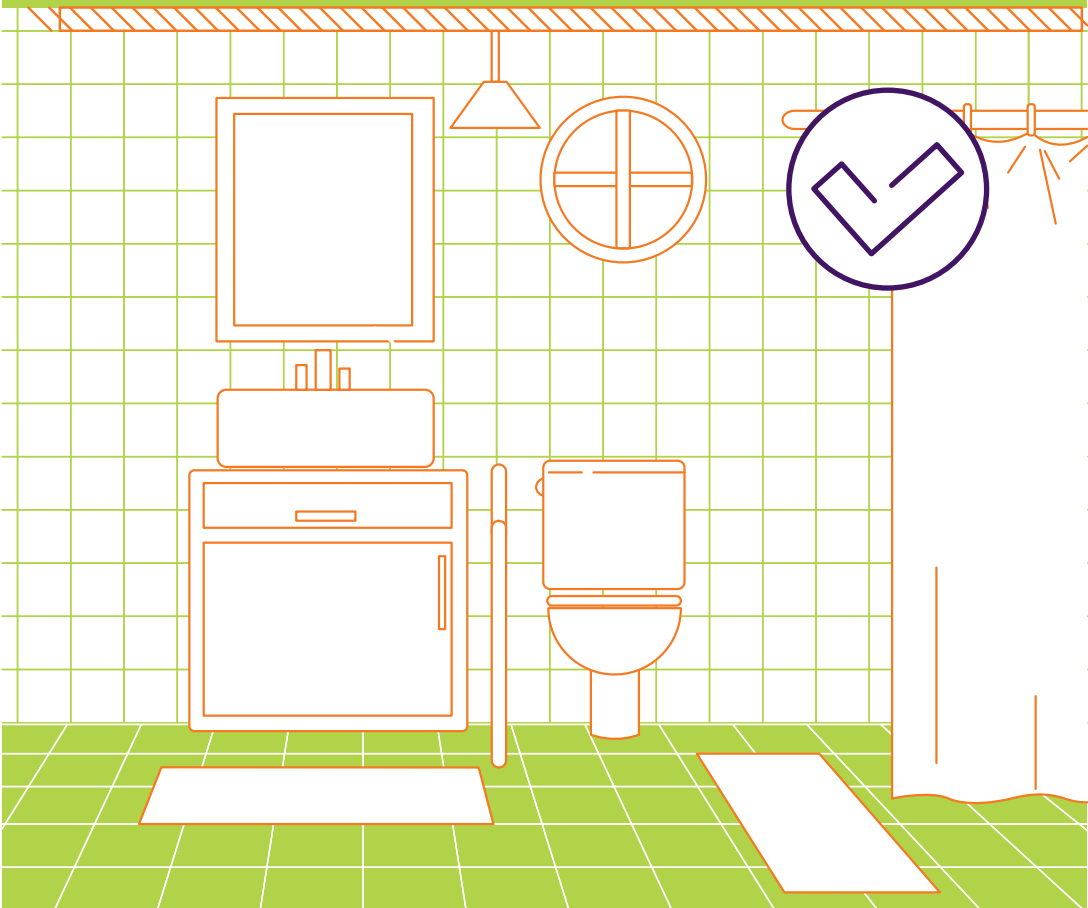
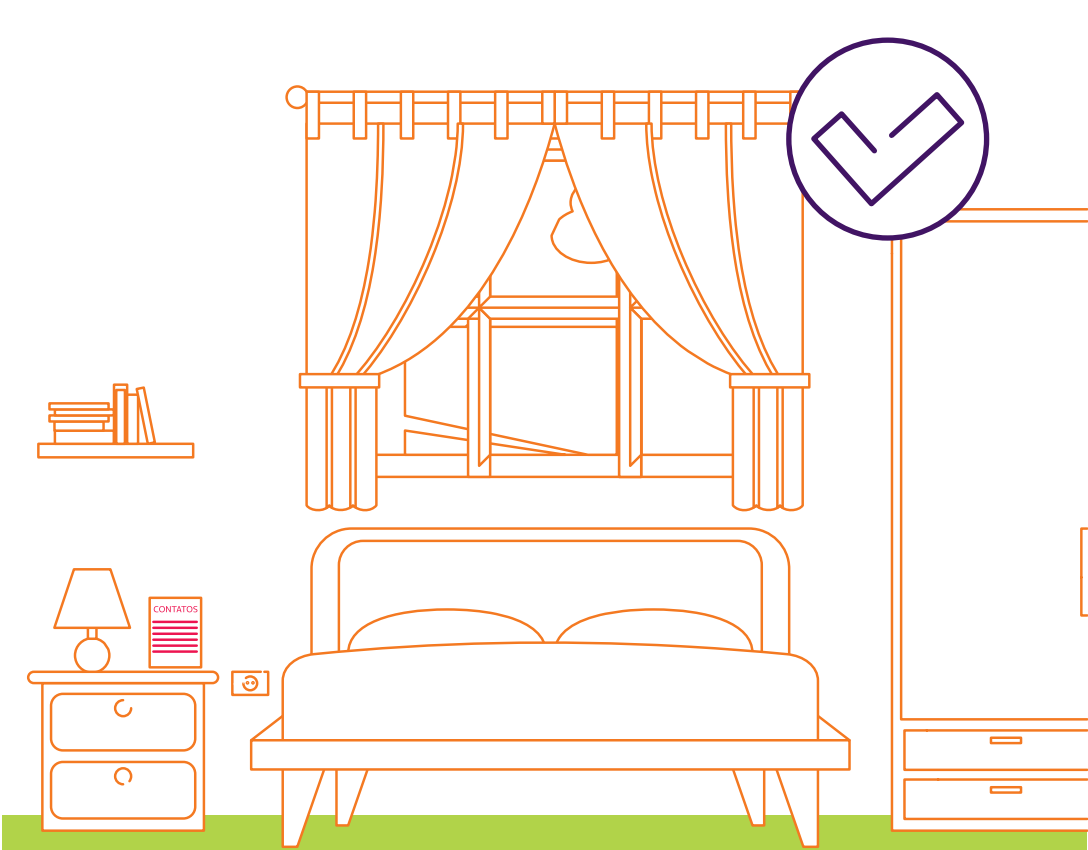
**Manter os objetos ao alcance:** todos os objetos devem estar ao alcance da pessoa, como os interruptores de luz, por exemplo



**Usar apoios:** é importante colocar barras de segurança na casa, principalmente, dentro do box para dar equilíbrio e segurança na hora do banho

Outras providências podem ser realizadas como a aplicação de faixas antiderrapantes e colocar corrimão nas escadas ou, se possível, a substituição delas por uma rampa.





**Agora, que você já sabe sobre a importância da prevenção de quedas, repasse essa informação. Ajude a quem precisa e transmita o nosso cuidado e apoio na hora de mudar hábitos em prol da saúde.**

**Fontes:**

Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.





**Núcleo Multidisciplinar**

**Unimed**  
Vale do Sepotuba

Av. Brasil 1635 N, Jardim Europa  
CEP: 78300-174 - Tangará da Serra  
Tel.: (65) 3339-1076 - 0800 6450531

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em **[www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)**