

## Todo idoso precisa de cuidados e proteção.

O Viver Bem oferece aos clientes Unimed Vitória, sem custos adicionais, um programa especial, pensando na saúde e no bem-estar do idoso: o Idade Saudável.

Nele, os idosos contam com atendimento individual, cercado de carinho e atenção, e participam de um trabalho diferenciado de promoção e prevenção, por meio de palestras, oficinas e grupos. Tudo feito por uma equipe multidisciplinar.

### O QUE O IDADE SAUDÁVEL TEM:

- Equipe formada por fisioterapeuta, enfermeiro, nutricionista, psicólogo e educador físico;
- Grupos que tratam sobre o processo fisiológico do envelhecer;
- Orientações quanto ao risco de osteoporose e prevenção de quedas;
- Dicas de alimentação saudável;
- Oficina de exercícios respiratórios;
- Treinamento para o equilíbrio.

## Quais as consequências da queda para o idoso?

Além de possíveis fraturas no punho, quadril e coluna, as quedas também trazem consequências psicológicas. Afinal, ao tentar evitar uma queda, o idoso costuma ficar mais ansioso e com medo de cair, o que leva à imobilidade. Isso pode se transformar em trombose, dificuldade de respiração, diminuição do condicionamento físico e risco de pneumonias. Problemas que podem prolongar o tempo de internação e até levar à morte.

**Unidade Vitória**  
Rua das Palmeiras, 685,  
Ed. Contemporâneo, 9º andar,  
Santa Lúcia • Vitória - ES.

**Unidade Vila Velha**  
Avenida Henrique Moscoso, 798,  
Centro • Vila Velha - ES.

**Unidade Aracruz**  
Rua Fiory Tercei, 290,  
De Carli - Aracruz - ES.

**(27) 3134.7520**  
viverunimed.com.br

ANS - Nº 357391

**VIVER BEM**

**Unimed**   
Vitória

Conheça aqui  
os caminhos  
mais seguros  
para evitar  
as quedas.

**Viver Bem**

Um programa de  
promoção da saúde e  
prevenção de doenças  
da Unimed Vitória.



## Quedas. Um risco constante na vida do idoso.

Com a chegada da terceira idade, o corpo passa por diversas mudanças que reduzem a capacidade de adaptação às atividades do dia a dia. Os ossos vão ficando mais frágeis, a visão e a audição costumam ficar mais comprometidas e os reflexos, um pouco mais lentos. Sabe o que isso pode causar? Perda de equilíbrio.

E é a perda de equilíbrio o principal motivo das quedas, que se tornam cada vez mais frequentes, à medida que a idade aumenta.

- Veja alguns dados importantes sobre o assunto: As quedas são a primeira causa de acidente com pessoas acima de 60 anos;
- No Brasil, 30% dos idosos caem, ao menos, uma vez ao ano;
- 20% das quedas resultam em fraturas ou ferimentos importantes;

Esse risco da queda gera nos idosos o medo de andar, subir ou descer escadas e fazer outras atividades simples. Isso pode levar a danos físicos maiores e até a depressão.

Então como conciliar a prevenção de quedas com uma vida mais saudável?

**O Viver Bem vai responder.**

## O que pode ocasionar a queda:

- Vertigem e desequilíbrio por alterações de labirintite;
- Arritmia cardíaca;
- Derrame cerebral;
- Osteoporose;
- Perda de visão devido aos óculos incorretos ou catarata;
- Perda da audição;
- Pés com alteração nas unhas, micoses, joanetes e calos;
- Queda da pressão arterial, quando se muda de posição: deitado para sentado ou sentado para em pé;
- Fraqueza por desnutrição e anemia;
- Doenças como o Mal de Parkinson;
- Mobiliário inadequado;
- Fraqueza muscular;
- Alterações posturais;
- Atitudes de risco, como: subir em banquinho, escada, mesa, entre outros.



## Dicas para evitar quedas.

- Evitar tapetes e pisos escorregadios;
- A altura da cama e das cadeiras deve ser apropriada para manter os pés no chão, quando sentado;
- Colocar utensílios e mantimentos em locais de fácil alcance;
- Instalar corrimão nas escadas e banheiros;
- Evitar calçados de salto alto e sola lisa;
- Evitar degraus;
- Manter a casa iluminada;
- Colocar um interruptor de luz próximo à cama; Manter um banquinho no banheiro, para facilitar a lavagem dos pés;
- Realizar visitas periódicas ao oftalmologista;
- Ocupar-se com atividades que estimulem a coordenação, como dança e artesanato.

## O QUE MAIS VOCÊ PODE FAZER?

- Vá ao oftalmologista, pelo menos, uma vez ao ano;
- Faça atividade física regular e mantenha seus ossos e músculos fortes;
- Converse com seu médico sobre efeitos colaterais que você possa sentir pelo uso de alguns medicamentos;
- Não pratique automedicação, nem pare de usar algum medicamento sem consultar seu médico;
- Procure um médico se você sentir tonturas, falta de memória ou sentir-se desorientado;
- Se o médico indicar bengala, andador, muleta, ou cadeira de rodas, use sem preconceitos. Essas medidas vão evitar que você caia;
- Não fume e não beba álcool;
- Antes de você sair da cama pela manhã ou para ir ao banheiro durante a noite, sente-se ao lado da cama por alguns minutos ou poderá sentir tontura, perder o equilíbrio e cair.