



**CAIR**  
**DE MADURO**  
**É <sup>só</sup> PARA FRUTA**

**Manual de Prevenção de Quedas em Idosos**

# Sumário



**CAIR**  
**DE MADURO**  
**É PARA FRUTA**

Prevenção de quedas em idosos

Fatores de risco internos

Fatores de risco externos

# Prevenção de quedas em idosos



A queda pode ocorrer em qualquer idade; 30% das pessoas com 65 ou mais anos caem pelo menos uma vez ao ano. A proporção de pessoas que caem aumenta para 40% entre aqueles com 80 anos ou mais. Para as pessoas idosas, a queda é mais prejudicial, pois apresentam chances de ocorrer lesões, torções e fraturas. A consequência de uma queda poder ser a hospitalização. É comum que por insegurança e medo de uma nova queda muitos idosos deixem de realizar atividades que costumavam fazer. Com o tempo a falta de atividade pode resultar em fraqueza, desequilíbrio e descondicionamento físico, aumentando ainda mais as chances de cair novamente.

O equilíbrio de nosso corpo pode piorar em decorrência de alterações que vem com a idade, pelo uso de alguns medicamentos, com presença de doenças ou o estilo de vida adotado, principalmente pela falta de atividade física.

Com o avançar da idade algumas alterações podem acontecer, por exemplo: não enxergamos como antes, nossos reflexos para evitar a queda não são tão rápidos e eficientes, a força de nossas pernas e o equilíbrio tendem a diminuir. Por esta razão, as chances de cair aumentam.

No entanto, apesar de cair ser mais comum vale lembrar que cair não é normal, você sempre deve informar qualquer profissional da saúde para que o oriente quanto ao tratamento mais adequado.

Há fatores que predispoem uma pessoa idosa a cair. Eles são chamados de fatores de risco e podem ser internos ou externos. Os internos são aqueles relacionados às alterações com a idade (tais como diminuição da visão, de força e de agilidade), doenças tais como artrose (desgaste), incontinência urinária (perda da urina) e tontura. Os fatores

externos são relacionados ao ambiente tais como ruas esburacadas, pisos escorregadios a, comportamentos arriscados como: subir em banquinhos ou usar chinelos.

As quedas não acontecem apenas devido a um único fator, mas sim devido a uma combinação de vários fatores. A boa notícia é que se você conseguir reduzir o número de problemas (fatores de risco), a sua chance de cair diminui!

## **Fatores de risco internos**

Vamos conhecer um pouco das alterações que ocorrem com o envelhecimento e o que você pode fazer para prevenir uma queda.

- Desequilíbrios, fraqueza muscular e inatividade
- Problemas visuais
- Alterações nos pés
- Doenças crônicas
- Uso inadequado de medicamentos

### **Desequilíbrios, fraqueza muscular e inatividade**

Com o avançar da idade há uma redução da força (fraqueza nas pernas) e do equilíbrio. Essa fraqueza pode deixar os ossos mais frágeis e aumentar o risco de cair com possibilidade de lesões no corpo como luxação, traumas e fraturas.

Muitas pessoas acreditam que atividade física significa apenas ginástica, academia e a prática esportiva, mas não paramos para pensar que todos os dias mantemos o corpo ativo:

Indo ao supermercado, levando e buscando o neto na escola, indo à padaria, levando o cachorro para passear, subindo e descendo escadas com corrimão, varrerendo a casa, vestindo-se e indo para a Igreja, lembrando-se que o fato de ficar em pé para aqueles com



maior risco já ajuda também entre outros.

A atividade física é muito importante para manter a independência, aumentar a força muscular e o equilíbrio para reduzir o risco de queda.

Veja alguns exemplos de atividade física que você pode realizar sozinha ou com ajuda, sem medo:



### Caminhada:

Ajuda no controle e tratamento de algumas doenças como: hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e colesterol alto

Faça essa atividade com a duração de pelo menos 30 minutos e ela pode ser dividida em blocos de 10 minutos (manhã, tarde e a noite).

### Alongamento:

A prática regular do alongamento ajuda a manter a flexibilidade, facilitando a realização de movimentos



### Dança:

Melhora a coordenação motora, eleva a autoestima e favorece o convívio social

Realize pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, seja de forma contínua ou acumulada durante todo dia, para ter uma vida mais saudável.

**FICAR PARADO EM CASA NÃO VAI AJUDAR A PREVENIR QUEDAS. CONSCIENTIZE-SE!**

Para melhorar a força muscular das pernas seguem alguns exercícios abaixo:

**Realizar 3 séries de 10 repetições**

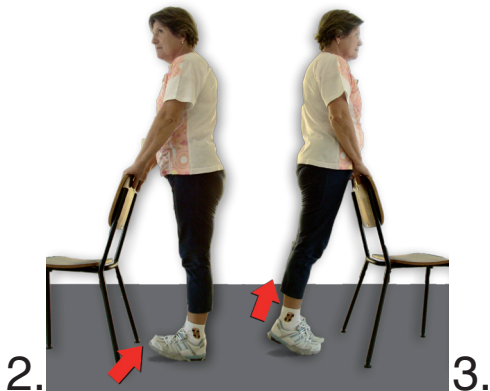
**Lembre-se de descansar entre um exercício e outro e não prender a respiração**

1. Sentar e levantar de uma cadeira que esteja apoiada na parede, com os braços cruzados no peito, se tiver dificuldade apoiar-se nos braços da cadeira



2. Subir e descer na ponta dos pés

3. Subir e descer no calcanhar



4. Subir e descer o degrau, uma perna de cada vez, tendo sempre um local onde se apoiar



Para melhorar o equilíbrio, seguem os exercícios abaixo:  
**Realizar 3 séries,**  
**mantendo a posição por 30 segundos**  
**Lembre-se de descansar entre um exercício e outro**  
**e não prender a respiração**

1. Com os pés unidos, manter a posição,  
por 30 segundos



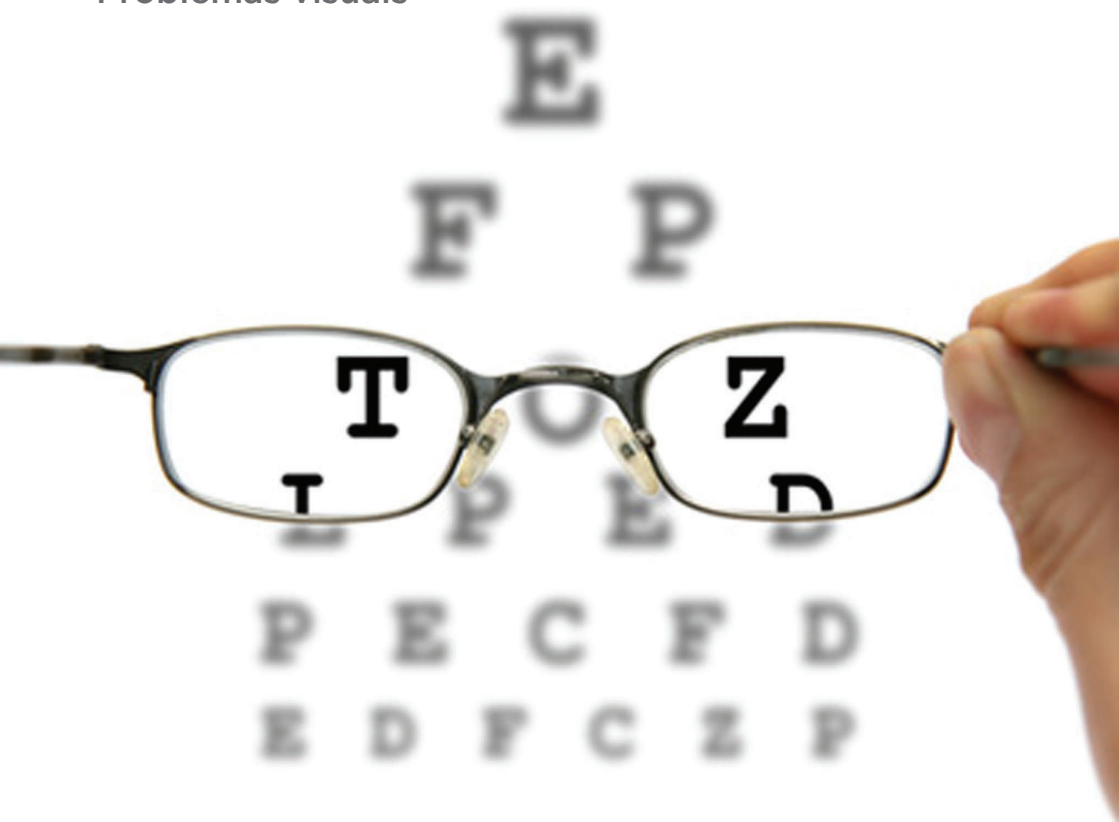
2. Colocar um pé na frente do outro, e manter  
a posição. Trocar de pé e repetir o movimento.  
Você pode fazê-lo inicialmente perto da  
parede, para buscar um apoio no começo a  
até ficar mais confiante



3. Ficar sobre uma perna só com o apoio das  
mãos e manter a posição. Realizar com os 2 pés



## Problemas visuais



Com o passar dos anos nossa visão sofre algumas mudanças, como:

- Dificuldade para focar
- enxergar buracos / degraus e pequenos obstáculos no chão, principalmente em locais com pouca iluminação
- diferenciar cores
- ler um livro ou nome do ônibus

É como se os olhos estivessem cansados!

1. Consulte um oftalmologista anualmente para prevenir ou tratar doenças dos olhos

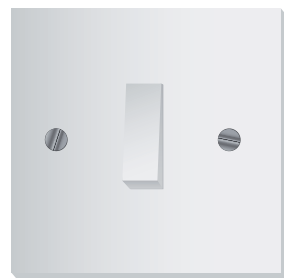


2. Se você precisar, faça uso dos óculos diariamente

3. Procure ter um abajur; interruptor ou lanterna próximo à cama para acender as luzes quando for levantar durante a noite



4. Tenha interruptores de luz nas duas pontas das escadas.



5. Não ande pela casa no escuro, mesmo que você já conheça o ambiente, Melhore a iluminação da casa

## Alterações nos pés



Os pés são importantes para o nosso equilíbrio, mas a diminuição da sensibilidade ou pequenas deformidades como “joanetes”, unhas encravadas, calos, pés doloridos, alteram o simples ato de caminhar comprometendo o equilíbrio podendo provocar quedas.

Até mesmo a unha comprida pode mudar o modo como pisamos e descarregamos o peso do corpo nos pés e com isso aumentar o risco de queda.

### **Mas como isso acontece com os pés?**

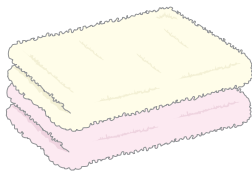
Pessoas com diabetes, doenças vasculares (problemas de circulação nas pernas) e que não realizam tratamento, ou ainda, as que fumam há muito tempo têm a forma e estrutura dos vasos dos pés alteradas e por isso a sensibilidade e a capacidade de curar pequenas feridas nos pés diminuem.

Por isso estas pessoas tem mais facilidade para desenvolver lesões que não melhoram e quando têm problemas simples como unhas encravadas ou calos têm dificuldade para se recuperar. Essas lesões servem de porta de entrada para infecções e complicações como por exemplo, a amputação.

## COMO TER PÉS SAUDÁVEIS ?



Lavar bem os pés, com água morna e sabão neutro, procurando massagear as pernas e pés



Secar os pés e entre os dedos para evitar formação de fungos



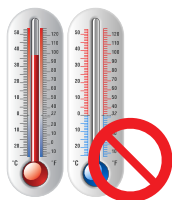
Hidratar os pés com óleo vegetal ou hidratante. Evite o acúmulo de hidratante entre os dedos



Cortar as unhas retas e nunca cortar os cantos para não encravar e, se possível, consulte um podólogo



Se possível, use meias de algodão diariamente, no lado avesso, pois a costura pode ferir os pés



Evite extremos de temperatura nos pés

**Verifique a temperatura da  
água do banho;**

## Doenças crônicas

Com o aumento da expectativa de vida e a melhoria das condições de saúde proporcionaram o crescimento da população idosa e conseqüentemente o aumento de doenças crônicas que podem predispor a ocorrência de quedas ou trazer conseqüências como o prejuízo para a realização das atividades do dia a dia, por exemplo.

Abaixo alguns exemplos de doenças crônicas:

**Osteoporose:** caracteriza-se pelo enfraquecimento dos ossos devido à diminuição da quantidade e qualidade da massa óssea, tornando o osso mais fraco. O osso torna-se mais frágil, quebrando mais facilmente. Por isso, tome cuidado para não cair!

**Depressão ou ansiedade:** idosos que se sentem muito tristes, que não estão contentes com a vida ou estão muito ansiosos, têm maior chance de cair, pois assumem uma postura de introspecção, de isolamento social, e tendem a ficar mais fechados, mais curvos e desatentos.

**Dificuldade de memória:** o comprometimento do armazenamento e recuperação de informações leva as pessoas a uma má percepção dos riscos de queda e a uma avaliação errônea das próprias habilidades.

**Alterações neurológicas:** doenças como a de Parkinson e os derrames (acidentes vasculares cerebrais) dificultam o controle dos movimentos e do equilíbrio do corpo e da força muscular, tornando essas pessoas mais susceptíveis a quedas.

**Dor:** a presença de dor, principalmente nos joelhos e no quadril, pode prejudicar a mobilidade, e conseqüentemente aumentar a fraqueza muscular e a diminuição do equilíbrio. A presença de dor também pode fazer com que a pessoas assumam uma postura inadequada, e assim, levar a uma alteração do equilíbrio. Um exemplo de doença muito comum nos idosos que causam a dor é a artrose.



## Uso inadequado de medicamentos

Os medicamentos quando tomados de forma inapropriada ou quando esquecidos de tomar, podem diminuir o estado de alerta (provocar sono e diminuir a atenção), causar fraqueza, cansaço, tontura, arritmia (coração acelerado), aumentar ou abaixar a pressão, aumentar ou abaixar o nível de açúcar no sangue.

Existem alguns medicamentos que alteram o equilíbrio, portanto, o uso de 3 ou mais medicamentos “podem” ser um risco para queda, por isso procure informações com seu médico ou farmacêutico em relação aos remédios que você toma estão adequados e na dose certa para você.

### Veja algumas dicas importantes para o uso seguro dos medicamentos...

	Respeite sempre a prescrição médica
	Tome os medicamentos nos horários certos
	Lave as mãos sempre que for tomar os medicamentos
	Tome sempre os medicamentos com água
	Não tome medicamentos por conta própria

# Fatores de risco externos

## Ambiente

### Banheiro



- Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões
- Não se apoiar na cortina, no box ou no registro
- Instale barras de apoio próximo ao chuveiro e do vaso sanitário
- Na dificuldade ao abaixar-se durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente
- Use tapetes emborrachados antiderrapantes
- Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão
- Use assento elevado no vaso sanitário

## Quarto



- Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para levantar ou deitar
- Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama, um abajur, ou mantenha uma luz de vigília acesa (corredor ou banheiro)
- Mantenha o espaço entre os móveis para circulação

## Sala

O ambiente deve ser bem iluminado, cortinas abertas e claras, paredes de cores leves facilitam a iluminação.

- Mantenha o espaço livre para circulação, retire os obstáculos:

- tapetes
- mesa de centro
- objetos espalhados pelo chão

- Evite encerar o piso

- Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas

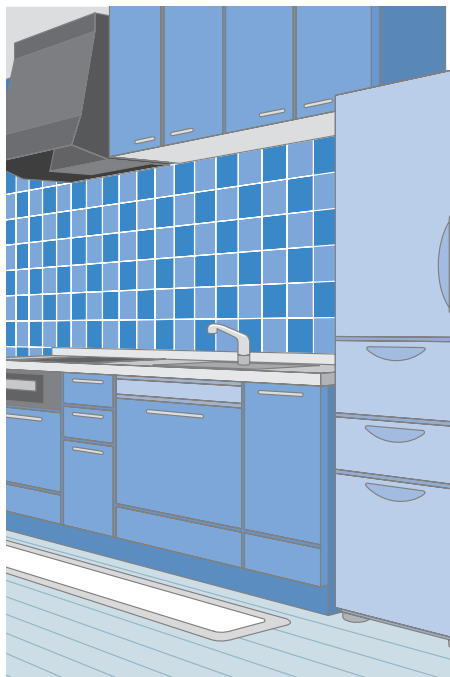
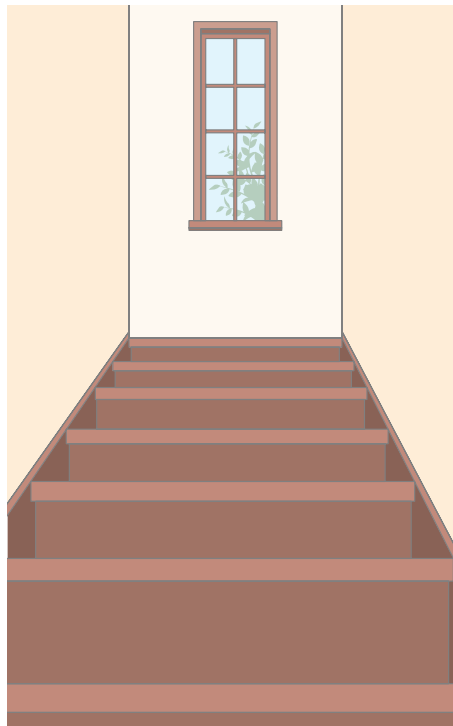
- Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços



## Escada

Instalar:

- corrimãos nos dois lados
- fita antiderrapante nos degraus
- Interruptor de luz no início e no final da escada quanto na superior



## Cozinha

- Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede
- Coloque os objetos que utiliza mais vezes em uma altura de fácil alcance
- Evite tapetes ou passadeiras

## Evite Comportamentos de risco

Eles aumentam a probabilidade de quedas, pois podem levar o idoso a escorregar, tropeçar, pisar em falso, trombar, criando desafios para o equilíbrio.

Alguns exemplos de comportamentos que devem ser evitados:

- Evite entrar em ambientes escuros
- Evite subir em bancos, cadeiras ou escada
- Preste atenção ao andar por calçadas esburacadas
- Evite andar por locais com piso molhado
- Procure sentar-se para vestir as calças, meias e sapatos
- Evite andar de meias pela casa
- Não tomar medicações sem orientação do médico
- Não se alimentar de forma adequada (passar muito tempo sem comer)
- Evite usar calçados com salto alto ou com solado liso
- Não use roupas muito compridas que arrastam no chão
- Evite tamancos e chinelos de dedo, pois não prendem e saem facilmente dos pés
- Use calçados com solado antiderrapante, mesmo que seja preciso pedir para colocar no sapateiro
- Procure deixar seu animal de estimação no quintal ou preso, principalmente quando você estiver realizando suas tarefas diárias

**Evitar comportamentos de risco envolve pensar em segurança e nos limites de cada um. Devemos aprender a pedir ajuda quando considerarmos que determinada atitude pode oferecer um risco para a própria segurança ou para a segurança de outra pessoa.**

Alguns exemplos de comportamentos que devem ser **evitados**:

Não pedir ajuda para determinadas atividades, entender que mesmo que tenhamos feito essa atividade por toda a vida, estamos numa fase mais frágil, no qual uma queda pode ocorrer e suas conseqüências serem totalmente irreversíveis.



Ir ao banheiro à noite,  
Deixar luzes apagadas durante a noite / andar no escuro



Subir em bancos, cadeiras, escadas ou no telhado da casa

Andar de forma desatenta

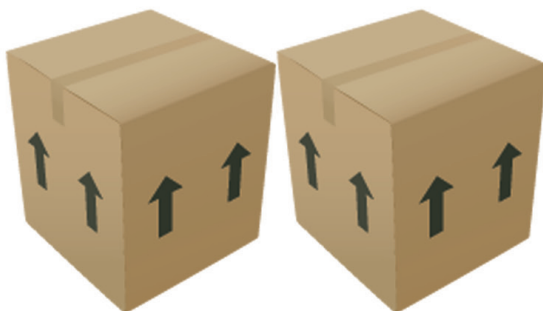
Andar por calçadas esburacadas



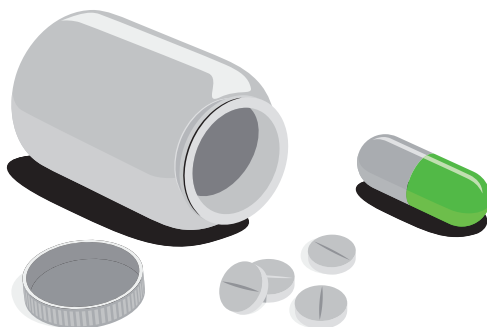
Deixar objetos espalhados pelo chão da casa  
Andar por locais com piso molhado  
Andar de meias pela casa



Carregar objetos grandes que encubram a visão  
Carregar objetos pesados



Tomar bebidas alcoólicas em excesso  
Abusar de medicações  
Não seguir recomendações médicas





Não se alimentar de forma adequada (passar muito tempo sem comer).



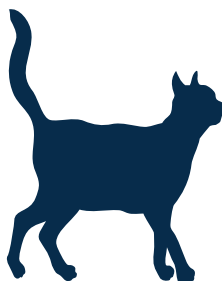
## Roupas e calçados

- Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias
- Não use roupas muito compridas que arrastam no chão
- Evite tamancos e chinelos de dedo, pois não prendem e saem facilmente dos pés



- Use calçados com solado anti derrapante, mesmo que seja preciso pedir para colocar no sapateiro.

## Animais de estimação



- Se possível escolha as cores de mobília e piso diferentes da cor do animal de estimação. Isso evita que você tropece e tenha uma queda.
- Caso tenha um cachorro ou gato, coloque uma coleira de cor diferente do animal ou colorida, para que você não tropece nele.



- Procure deixar seu animal no quintal ou preso, principalmente quando estiver realizando suas tarefas, como cozinhar, estender roupa, passar roupa, limpar a casa.

## Dispositivos de auxílio para andar



Pode ser necessário o uso de uma bengala ou andador para melhorar o equilíbrio, caso você esteja precisando, certifique-se:



- Ter a altura adequada para você
  - Se as ponteiros de borracha estão intactas e seguras
- É muito importante solicitar o auxílio de um profissional para verificar o dispositivo mais adequado para você.



# CAIR DE MADURO É PARA FRUTA

## Realização:

