

Quedas

CAIR NÃO FAZ PARTE DO ENVELHECIMENTO!



Viver
pra
Valer
Guia de vida

As quedas são comuns e aumentam progressivamente com a idade, porém não fazem parte do envelhecimento. Cair não é normal e pode ser evitado. Dados estatísticos mostram que 30% dos idosos sofrem quedas e 70% delas ocorrem no ambiente domiciliar.

O envelhecimento traz consigo algumas condições típicas dessa faixa etária, entre elas a instabilidade postural e uma série de situações que elevam o risco de desequilíbrio.



As quedas afetam a qualidade de vida do indivíduo por trazerem prejuízos físicos, psicológicos e sociais, além de consequências que vão desde lesões leves, medo de cair repetidas vezes e até fraturas, dependência e hospitalização.

Neste material, você conhecerá alguns fatores de risco que predispõem a quedas, bem como encontrará orientações para prevenir e tornar a sua casa um ambiente seguro. Também serão apresentadas dicas de segurança para proteger o corpo no momento de uma queda.

Alterações que fazem parte do envelhecimento normal:

- Diminuição da visão.
- Diminuição da audição.
- Distúrbios musculoesqueléticos (diminuição da massa muscular e degenerações articulares).
- Alteração na postura.
- Alteração de equilíbrio e locomoção.
- Deformidades nos pés.



Fatores de risco relacionados a quedas em idosos

Fatores externos que predisõem a quedas:

- Uso de várias medicações.
- Uso excessivo de álcool.
- Falta de atividade física.
- Ambientais: tapetes, piso escorregadio, escadas.
- Sapatos inadequados.
- Pouca iluminação.
- Animais domésticos.
- Obstáculos no caminho.
- Falta de corrimão em escadas.
- Roupas muito compridas.
- Armários com altura inapropriada.

Doenças que predisõem a quedas:

- Doenças cardíacas.
- Doenças pulmonares.
- Doenças neurológicas (derrame cerebral, demência, Doença de Parkinson, Mal de Alzheimer).
- Doenças geniturinárias (dos sistemas genital e urinário).
- Artrose.
- Labirintite.
- Desnutrição.



Dicas úteis para prevenção de quedas

1. Use calçados com solados antiderrapantes.
2. Evite andar somente de meias.
3. Não ande de sandálias de dedo com meias.
4. Evite usar calçados de salto alto ou com solado liso; use sempre sapatos com solado antiderrapante.
5. Nunca tranque a porta do banheiro.
6. Nunca se levante no escuro.
7. Não se levante bruscamente. Sente-se antes de passar da posição deitada para em pé.
8. Reduza o consumo de bebida alcoólica.
9. Consulte seu médico regularmente.
10. Faça exames oftalmológicos anualmente.
11. Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D.
12. Tome os remédios nos horários corretos e da forma como foi receitado pelo seu médico.
13. Informe ao seu médico se ocorrerem os efeitos colaterais dos remédios que você está tomando.



14. Para quem tem animais de estimação, cuidado para não tropeçar neles. Se possível, escolha cores de mobília e piso diferentes da cor do animal.
15. Nunca deixe a casinha do cachorro muito próxima à entrada de sua casa.
16. Quando prender o animal, a corrente deve ser de tamanho médio para que não cruze o seu caminho.
17. Faça atividades físicas que visem ao desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular.
18. Discuta com seu médico a respeito da atividade física que você pode realizar.
19. Leve uma vida saudável e feliz.



Dicas para sua casa

1. Evite o uso de tapetes ou mantenha-os fixos ao piso.
2. Para facilitar o sentar e o levantar, use cadeiras, poltronas ou sofás com assento de aproximadamente 50 cm de altura e com braços.
3. Cuidado com sofás muito baixos e macios ou poltronas sem braços; você pode ter dificuldade para se levantar.
4. Todas as passagens devem ser livres. Os fios elétricos e de telefone devem estar fixados ao longo das paredes.
5. Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e organizado.
6. Não limpe os pisos com produtos que os deixem escorregadios.
7. O caminho entre o quarto e o banheiro deve ser sempre iluminado e livre de objetos ou tapetes.
8. Escadas também devem ser bem iluminadas e livres de objetos, com corrimão em ambos os lados e degraus com tiras antiderrapantes.



No banheiro

- O interruptor de luz deve estar localizado próximo à porta, ou deve-se deixar uma luz de tomada iluminando o banheiro durante a noite.
- No local de banho, use um tapete de borracha antiderrapante e uma barra de apoio na parede do chuveiro.

- Se necessário, use um assento fixo ou uma cadeira de plástico firme e resistente dentro do chuveiro para auxiliar no banho.



- Caso tenha dificuldade para enxergar, aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes e cortinas claras.
- Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio pode provocar desequilíbrio, além de ser desconfortável. Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.
- A bacia sanitária deve estar a uma altura de 46cm. Se necessário, coloque um elevador de assento.
- Providenciar para que a porta do banheiro possa ser aberta por dentro e por fora, de modo a facilitar o acesso em casos de queda.

No quarto

- Evite camas muito baixas ou altas, pois dificultam o levantar de forma segura. Se possível, instale uma barra de apoio próximo à cama. A altura da cama é adequada quando se está sentado na beira da cama e consegue-se colocar facilmente os dois pés no chão. Essa altura varia entre 45 e 50cm.
- Ajuste a altura da cama. Se preciso for, troque o colchão por um mais firme.
- Não use tapetes soltos e nem encere o piso com produtos escorregadios.
- Nunca se levante no escuro.
- Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur.

Na cozinha

- Coloque uma fita antiderrapante em frente à pia da cozinha. Isso evita escorregar com água, óleo e outros.



- Os armários devem ser fixados na parede e em altura de fácil alcance. Dessa forma, evita-se o uso de bancos ou escadas para alcançar os objetos.

Como cair

Algumas vezes a queda é inevitável, e a melhor maneira de enfrentar esse fato é a preparação para o ato da queda. O fortalecimento muscular junto com alongamentos são fatores primordiais para um corpo forte e flexível. Mesmo com idade avançada, é possível ter um ganho expressivo com atividade física, disciplina e alimentação. Aqui serão apresentadas algumas orientações de segurança para o momento da queda.

Durante a queda, a orientação principal é distribuir o impacto dela em maior área corporal, evitando sobrecargas em pequenos pontos, e proteger a cabeça do impacto direto.

1. Mantenha sua cabeça protegida. Este é o principal local do corpo que você não quer machucar. Você não quer ter sua cabeça batendo contra o solo, principalmente se você estiver caindo sobre uma calçada ou outra superfície dura. É melhor machucar os braços do que ferir a cabeça.

2. Procure colocar uma mão na parte de trás de sua cabeça quando estiver caindo para trás. Isso irá ajudá-lo a proteger a sua cabeça do impacto contra o chão e evitar a perda de consciência. Em alternativa de queda pra trás, dobre o queixo até o peito ou se concentre em olhar para o seu cinto

(de modo a não deixar a cabeça entrar em contato com o chão quando você cair para trás).

3. Se cair para frente, olhe para a esquerda ou direita (isso evita bater o rosto no chão). Apenas vire a cabeça ligeiramente, pois se a sua cabeça bater no chão quando você está olhando completamente para um lado ou outro, você tem uma maior chance de machucar o seu pescoço.

4. Bata as palmas das mãos abertas no chão, caso caia para frente. Certifique-se de que a palma da mão esteja aberta quando bate no chão. Isso é feito apenas por um segundo para desacelerar sua queda, amortecendo um pouco do impacto que teria e de maneira que impeça a quebra dos punhos. Faça isso também se estiver caindo para os lados (use a palma da mão esquerda, se cair para a esquerda, e a direita, se cair para a direita).

5. Dobre seu corpo como um acordeão. Na hora da queda vá dobrando o corpo na medida do possível: dobre seus tornozelos, depois os joelhos, em seguida, o quadril. Isso diminui a altura de sua queda e protege a cabeça.

A seguir, a técnica de cair para frente: palmas das mãos viradas para o solo, cotovelos levemente flexionados, cabeça girada levemente para algum

dos lados. Na hora do impacto, use toda a região das mãos e antebraços para absorver o impacto.





"Cuidar com amor e dedicação,
esse é o nosso maior presente".



Referências

Freitas. EV – Tratado de Geriatria e Gerontologia, 3ª edição. Editoria Guanabara Koogan; 2011.

Matheus Papaléo Netto, Carvalho Filho ET. Geriatria – Fundamento, Clínica e Terapêutica – 1ª edição. São Paulo: Editora Atheneu.

BRASIL, Ministério da Saúde, Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília Ministério da Saúde, 2007.

Guia prático do cuidador/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

Esta cartilha é uma publicação da
Saúde BRB - Caixa de Assistência.

Diretora-Superintendente

Célia Denise Guimarães Amaral

Gerente Operacional

Alba Virgínia Oliveira Pimentel

Gerente de Apoio Logístico e Finanças

Eliane de Fátima Monteiro

Conselho Deliberativo

Leila Cristina de Lucena Costa de Assis Republicano

Paulo Antônio de Carvalho

Dorival Fernandes Rodrigues

Semíramis Rezende e Silva Magalhães César

Antônio Eustáquio Ribeiro

Célia Denise Guimarães Amaral

Conselho Fiscal

Francisco de Assis Gomes

Silvano de Oliveira Júnior

Luiz de Oliveira

Ronaldo Lustosa da Rocha

Elaboração

Equipe do Programa de Gerenciamento de Casos

Dra. Maria Luiza Fernandes Bezerra - Médica de Família

Valéria Coelho Silva - Assistente Social

Ana Flávia Conti Alves - Enfermeira

Vanusa Oliveira Grassi - Enfermeira

Contribuição

Clínica Prophsys

Design, Diagramação e Arte-final

Creative Tea Comunicação

Coordenação Editorial

Juliana Vidal

Clinica
SAÚDE  **BRB**
CAIXA DE ASSISTÊNCIA

SAÚDE  **BRB**
CAIXA DE ASSISTÊNCIA

ANS nº 41431.0