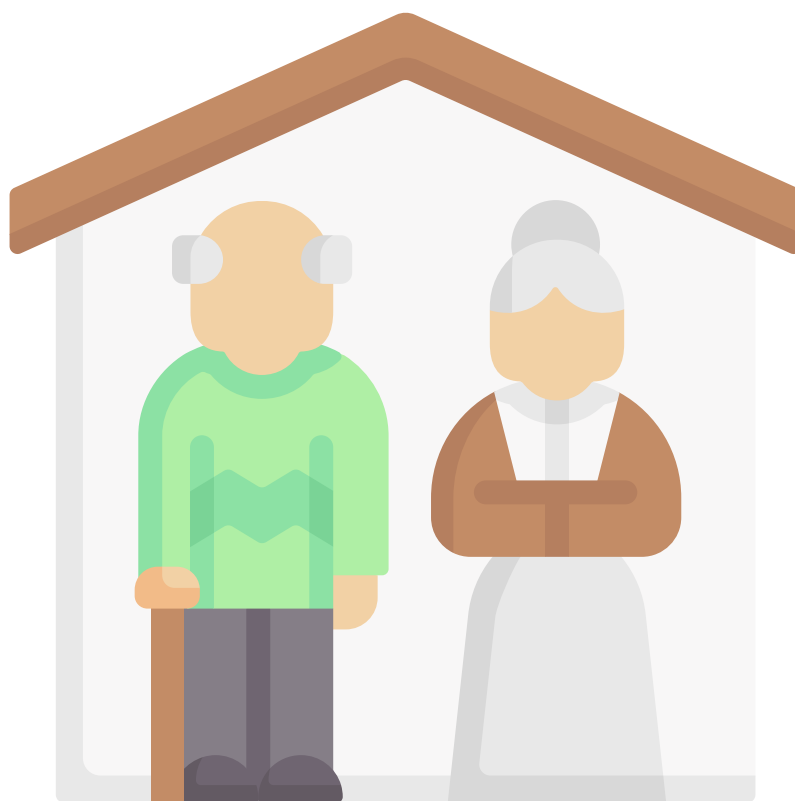


Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares
Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão

Cartilha de Prevenção de Quedas em Casa



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFMA

Natalino Salgado
Reitor

Joyce Santos Lages
Superintendente

Diego José Araújo Brito
Gerente de Atenção à Saúde

Eurico Santos Neto
Gerente Administrativo

Rita da Graça Carvalho Frazão Corrêa
Gerente de Ensino e Pesquisa

Priscila Monteiro de Almeida
Chefe da Unidade de Transplante

Autora

Pollyana Maciel Portela
Terapeuta Ocupacional

Revisoras

Priscila Monteiro de Almeida
Nara Gurgel Ramos
Wilka Castro
Luciana Ferro Pinto

São Luís – MA
2022

Sumário

1. Quedas	04
2. Fatores de Risco	05
3. Quedas em Casa: Como Prevenir?	06
3.1 Áreas Externas (Terraço, Varanda, Quintal)	06
3.2 Escada	07
3.3 Sala	08
3.4 Banheiro	09
3.5 Cozinha	10
3.6 Quarto	11
4. Cadeira de Rodas e Outros Dispositivos Auxiliares de Marcha (Bengala, Muletas, Andador)	12
5. Outras Orientações Importantes	13
6. O que fazer em caso de queda?	14
7. Referências	15

1. Quedas

Sabe-se que muitos idosos a partir de 65 anos caem pelo menos uma vez ao ano. E essa taxa de quedas aumenta de forma expressiva com o avançar da idade.



A queda é um evento bastante limitante, sendo considerada uma das principais causas de declínio na saúde dos idosos. Sendo responsável pela maior parte de mortes acidentais entre os idosos.

Como consequência das quedas, tem-se as lesões (como as fraturas e ferimentos), a hospitalização, restrição da mobilidade, isolamento social, insegurança e medo, prejudicando a saúde e qualidade de vida.

A maior parte das quedas acontece em casa, e pensando em prevenir todos esses prejuízos, criou-se esta cartilha com o objetivo de propor ambientes seguros que auxiliem na prevenção de quedas dos idosos.

2. Fatores de Risco

Compreender os fatores que podem aumentar o risco é um passo importante para prevenir as quedas.

Fatores Relacionados à Pessoa

- Diminuição da visão;
- Alteração da marcha e diminuição do equilíbrio;
- Doenças (osteoporose, cardiovasculares);
- Sedentarismo;
- Uso de algumas medicações (psicotrópicos, diuréticos, opióides, hipotensores, etc);
- Negação da fragilidade.

Fatores Relacionados ao Ambiente

- Iluminação inadequada;
- Obstáculos pelo caminho;
- Tapetes soltos;
- Calçados inadequados;
- Pisos escorregadios;
- Móveis inadequados, instáveis e/ou fora do lugar;
- Ausência de corrimão e/ou barras de apoio.

IMPORTANTE!

Quanto maior o número de fatores de risco, maior a probabilidade de ocorrência de quedas.

3. Quedas em casa: Como Prevenir?

Pequenas mudanças vão ajudar a tornar sua casa mais segura. Confira as orientações sobre medidas de prevenção de quedas.

3.1 Áreas Externas (Terraço, Varanda, Quintal)



- É muito importante reforçar a iluminação nas áreas externas da casa;
- Recomenda-se que o piso seja plano e antiderrapante, sem desníveis, rachaduras e degraus;
- Sempre que possível, evite o uso de escadas e dê preferência pelo uso de rampas;
- Preste atenção aos obstáculos – calçadas, degraus, buracos, raízes de árvores, objetos deixados pelo caminho;

- Instale o seu varal a uma altura acessível, para evitar esticar o corpo quando for pendurar as roupas. Isso evita possíveis desequilíbrios e tonturas que levam à queda.

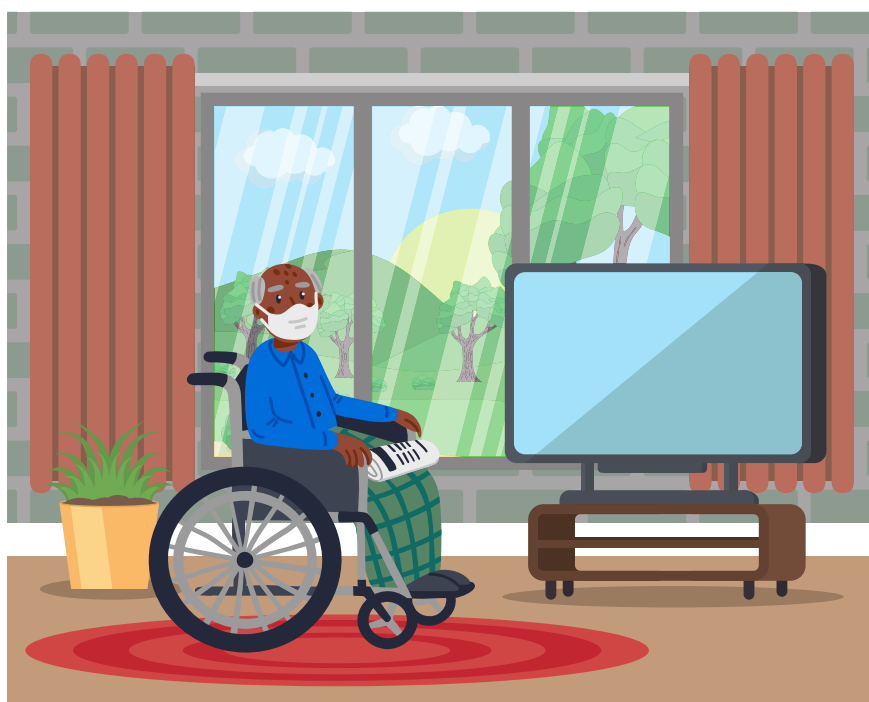
3.2 Escadas

- A escada precisa possuir corrimão para apoiar-se ao subir e ao descer;
- Deixe a escada livre, sem objetos que atrapalhem a passagem;
- É importante que haja fitas antiderrapantes nos degraus, bem como interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto superior da escada.



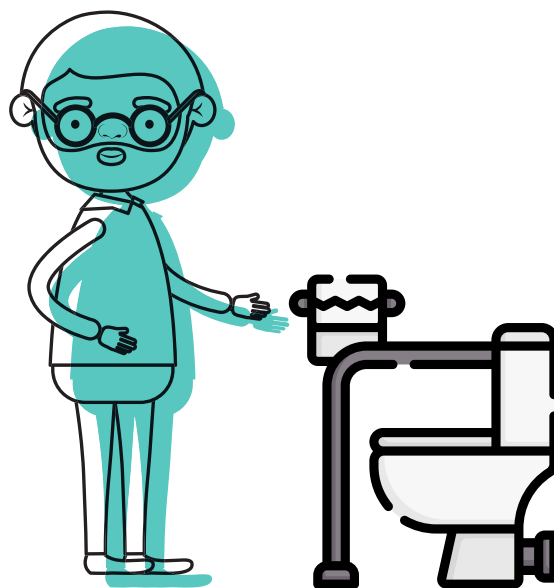
3.3 Sala

- Cuidado com sofás muito baixos e poltronas sem braços, você pode ter dificuldade para sentar e levantar, o que pode provocar quedas;
- Evite o uso de tapetes soltos sobre pisos lisos. O ideal é fixar o tapete no chão (com velcro colante, por exemplo) ou removê-lo, e não usar produtos que deixem o piso escorregadio;
- Não deixe os fios e extensões elétricas cruzarem o caminho de passagem;
- Tenha sempre o cuidado de retirar obstáculos do caminho, evitando tropeções.



3.4 Banheiro

- É importante ter um interruptor de luz próximo à porta;
- Quando indicado, devem ser usadas barras de apoio ao lado do vaso sanitário e dentro da área de banho;
- Utilizar uma cadeira de banho ou de plástico resistente próxima ao chuveiro, para maior conforto e segurança;
- Tapetes ou piso antiderrapantes devem ser usados. Não utilize tapetes de tecidos ou retalhos que possam provocar escorregões;
- Caso o idoso tenha uma estatura elevada, pode-se optar por utilizar um assento elevado ou aumentar a altura do vaso sanitário para facilitar o sentar e levantar;
- Nunca trancar a porta do banheiro para o uso.



3.5 Cozinha

- Evite deixar o piso molhado próximo à pia. Coloque um tapete emborrachado e antiderrapante nesta área, evitando escorregar com os resíduos que caem no chão;
- Os armários devem ser fixados na parede e organizados de forma que os objetos mais utilizados tenham fácil alcance, evitando o uso de bancos ou escadas para alcançar os objetos.



3.6 Quarto

- Levante-se da cama de forma lenta, permaneça sentado por alguns minutos antes de levantar-se totalmente para evitar tonturas e desequilíbrios que levem a quedas;
- Nunca se levante no escuro. Um abajur ou interruptor de luz deve estar ao lado da cama;
- Evite camas muito altas ou muito baixas. A altura ideal é quando, sentado em sua beirada, é possível colocar os pés no chão;
- Evite o uso de tapetes soltos sobre pisos lisos. O ideal é fixar o tapete no chão (com velcro colante, por exemplo) ou removê-lo, e não usar produtos que deixem o piso escorregadio;
- Organize as roupas mais utilizadas em local de fácil acesso no guarda-roupa;
- Utilize um sino ou campainha ao lado da cama para chamar ajuda em caso de necessidade;
- Nunca trancar a porta do quarto.



4. Cadeira de Rodas e Outros Dispositivos Auxiliares de Marcha (Bengala, Muletas, Andador)



- **Se você usa algum dispositivo de marcha, como bengalas, muletas ou andadores:** Mantenha-os em bom estado e troque as borrachas que ficam em contato com o chão sempre que estiverem danificadas. Procure sempre ajuda profissional (médico, terapeuta ocupacional e/ou fisioterapeuta) para garantir que o seu dispositivo esteja em boa altura e ajustado para você.
- **Se você usa cadeira de rodas:** Verifique periodicamente o estado dos pneus e seu sistema de travas. Quando realizar as transferências, trave sempre a cadeira de rodas e rebata ou remova os apoios dos pés para que não tropece. Se sua cadeira possuir o cinto de segurança, afivele-o. E nunca esqueça: ao descer rampas, o idoso deve ser posicionado de costas; ao subir, posicione-o de frente.

5.Outras Orientações Importantes

- Consulte seu oftalmologista anualmente pois o déficit visual é um fator de risco importante para quedas;
- Dê preferência aos calçados com solado antiderrapante e que permitam o ajuste nos pés;
- Discuta com seu médico a respeito do tipo de atividade física que você pode realizar;
- Participe de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular;
- Possui animais domésticos? Observe sempre o ambiente para evitar que você tropece no animal e tenha uma queda. É importante também que os potes de comida não fiquem no meio do caminho. Eles também costumam carregar objetos/brinquedos e deixá-los espalhados. Atente-se a isso!



6.O que fazer em caso de queda?

1. Não se levante rápido. Tente deslizar ou arrastar-se
2. Apoie as mãos no chão e dobre os joelhos.
3. Fique na posição "de quatro".
4. Apoie firmemente no móvel e impulsione para levantar-se colocando um dos pés do chão.
5. Levante-se e sente-se.

ATENÇÃO!

Se o idoso estiver com dor intensa, localizada e não conseguir se mexer, não tente levantá-lo. Peça ajuda médica! Ligue para o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU: 192.

Referências

EMMEL, M.L.G.; PAGANELLI, L.O.P. **Cartilha para acessibilidade ambiental: Orientações ilustradas para domicílios de pessoas idosas.** Produto de um projeto de pesquisa CNPq/PIBITI. Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional, São Carlos, 2013, 46p.

ESTRUTURA DE MISSÃO REDE REGIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS. **Manual do Cuidador: Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio.** Governo de Açores – Portugal.

GARCIA, S. M. et al. **Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 7, p.48973-48981, jul. 2020.

GLISOI, S. F. N. et al. **Dispositivos auxiliares de marcha: orientação quanto ao uso, adequação e prevenção de quedas em idosos.** Geriatr Gerontol Aging. 2012;6:261-272.

INSTITUTO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA AO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL. **Manual de prevenção de quedas.** São Paulo – SP, 2014.

Cartilha de Prevenção de Quedas em Casa



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

**Hospital Universitário da UFMA
Unidade de Transplantes
Rua Barão de Itapary, 227, Centro, CEP 65020-070
São Luís - Maranhão
Telefone: (98) 2109 1000
E-mail: huufma@huufma.br**