

COMO SE PREVENIR
DAS QUEDAS
NA TERCEIRA IDADE



www.ases.com.br



VENDAS

0800-0220419

(22) 2726-2000



PLANO DE SAÚDE

ASES

MAIS QUE UM PLANO DE SAÚDE, UM PLANO DE VIDA.

ANS nº 41158-2

Principalmente na terceira idade, cair pode resultar em ferimentos e em fraturas graves como de crânio e fêmur. De forma mais severa, possíveis complicações decorrentes da fratura podem levar à morte. A primeira queda eleva o risco de um novo episódio e, por medo de cair novamente, alguns idosos se autorrestringem, reduzindo sua mobilidade e sociabilidade. Por isso, é tão importante conhecer os principais fatores de risco para as quedas e os cuidados e orientações que são bastante eficazes para evitar que elas ocorram.

- Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos caem ao menos uma vez no ano
- Em média, 50% dos idosos acima de 80 anos sofrem uma queda anualmente
- Uma em cada vinte quedas resulta em fratura ou internação
- 13% dos idosos são "caldores" recorrentes (caem mais de uma vez ao ano)

ATENÇÃO: Se você tem 60 anos ou mais e sofreu queda nos últimos anos, converse com seu médico a respeito desse episódio.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS ÀS QUEDAS

- Idade avançada (80 anos ou mais)
- Sexo feminino
- Histórico de quedas
- Imobilidade
- Baixa aptidão física
- Fraqueza muscular de membros inferiores
- Fraqueza do aperto de mão
- Equilíbrio reduzido
- Marcha lenta com passos curtos
- Dano cognitivo
- Doença de Parkinson
- Sedativos, Hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia



ATITUDES PREVENTIVAS DE ROTINA

- Fazer exames oftalmológicos e físicos anualmente;
- Ingerir a quantidade adequada de cálcio e vitamina D;
- Expor-se ao sol diariamente por 15 minutos, antes das 10h ou depois das 16h sem protetor solar;
- Praticar atividades físicas que desenvolvam agilidade, força, equilíbrio e coordenação;

- Usar calçados com sola antiderrapante e manter o cadarço sempre amarrado;
- Não andar pela casa apenas com meias nos pés;
- Usar chinelos que fiquem firmes nos pés;
- Evitar ingerir excessivamente bebidas alcoólicas;
- Manter os medicamentos rotulados e guardados em um local adequado para armazenamento;

COMO PREVENIR QUEDAS EM CADA UM DOS AMBIENTES DOMÉSTICOS

São múltiplos os fatores de risco para quedas, alguns deles são modificáveis, principalmente os relacionados ao ambiente. Conseguir eliminar um desses fatores de risco significa reduzir a probabilidade de que ocorra uma queda.



QUARTO

- Coloque uma lâmpada e um telefone próximo à cama;
- Durma em uma cama na qual seja possível subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm de altura);
- Optar por armários com portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura;
- Organizar as roupas no armário em lugares que seja fácil de alcançá-las;
- Não deixar roupas e objetos espalhados pelo chão do quarto;



COZINHA

- Evite objetos espalhados nos degraus;
- Instale interruptores de luz na parte inferior e superior da escada ou detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente ;
- Elimine tapetes localizados no início ou fim da escada;
- Fixe tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instale corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados.



NA SALA E NO CORREDOR

- Manter o caminho de passagem livre de obstáculos, como mesas de centro, porta revistas e plantas;
- Instale interruptores de luz na entrada das dependências. Prefira os modelos que brilham no escuro;

- Mantenha fios elétricos e de telefone fora das áreas de circulação, jamais no chão, como debaixo de tapetes;
- Prefira cadeiras e sofás que tenham braços e não sejam muito baixos, pois o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior.



ESCALADA

- Não deixar objetos espalhados nos degraus;
- Instale interruptores de luz na parte inferior e superior da escada ou instalar detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente ;
- Elimine tapetes localizados no início ou fim da escada;
- Fixe tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instale corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados.



BANHEIRO

- Coloque um tapete antiderrapante ao lado da banheira e dentro do box;
- Instale na parede um suporte para sabonete líquido;
- Instale barras de apoio nas paredes do banheiro;
- Coloque tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box;
- Mantenha algum tipo de iluminação durante a noite;
- Ao tomar banho, caso não consiga se abaixar ou não ter total firmeza, recomenda-se utilizar uma cadeira de plástico firme.

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo / Ministério da Saúde / Sociedade Brasileira de Cardiologia