

Prevenção de queda de idosos

A photograph of an elderly couple in a park. The woman is on the left, wearing a blue t-shirt with a purple hibiscus design and white pants. The man is on the right, wearing a red polo shirt and khaki pants. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a lush green park with trees and a bright sky.

FUNDAÇÃO
Libertas

Como prevenir quedas de idosos

Entre os beneficiários da Fundação Libertas de Seguridade Social, mais de 4 mil têm mais de 59 anos. Esse número representa 44,13% do total de usuários dos planos de saúde. Em 2016, foram realizadas 14 internações de idosos por fratura de fêmur. A queda causa a perda de autonomia e afeta a qualidade de vida dos idosos.

As quedas no ambiente doméstico são as principais causas de acidentes envolvendo idosos no Brasil. A cada ano, 30% das pessoas com mais de 65 anos sofrem algum tipo de complicação em decorrência de quedas. Enquanto isso, entre as pessoas com mais de 80 anos, esse número sobe para 40%, de acordo com estatísticas do Ministério da Saúde.

Alguns cuidados são fundamentais para reduzir os riscos e consequências das quedas nessa fase da vida. Por entender a importância da autonomia no dia a dia dos idosos, a Fundação Libertas vem desenvolvendo uma série de ações de prevenção, de cuidados e de segurança para esse público, para incentivar a busca pela qualidade de vida. O objetivo destas cartilhas é orientar e estimular a adoção de novos hábitos que contribuam para diminuir os riscos.

Porque as quedas em idosos são mais frequentes?

São vários os fatores, muito deles decorrentes do processo de envelhecimento ou do ambiente onde o idoso vive.



PRINCIPAIS
FATORES
FÍSICOS

Fraqueza muscular
Articulações prejudicadas
Diminuição da capacidade física
Perda do equilíbrio
Redução da acuidade visual
Doenças como Parkinson ou Demência Neurológica
Quadro de confusão mental

PRINCIPAIS
FATORES
AMBIENTAIS

Piso escorregadio
Tapetes
Objetos espalhados pelo chão
Armários altos
Iluminação inadequada
Interruptores de difícil acesso
Falta de corrimão nas escadas
Degraus sem pisos antiderrapantes
Ausência de barras de apoio nos banheiros
Assentos sanitários e camas com altura inadequada
Cadeiras com altura imprópria para o idoso
Obstáculos, como móveis baixos e fios soltos
Circulação de animais de estimação
Calçados inadequados



Um ambiente ideal para o idoso é aquele que oferece segurança e conforto, além de permitir independência e interação.

Consequências

Os riscos de lesões mais graves são maiores nos idosos devido à fragilidade da estrutura óssea, principalmente em pessoas que sofrem com osteoporose. Uma das principais consequências das quedas são as fraturas, que acometem com maior frequência quadril, punho e ombro. As quedas também podem trazer prejuízos emocionais como medo, insegurança e depressão, além de gerar limitações como redução de movimentos, deformidades, risco de novas quedas, embolia, hematoma craniano, entre outros.

Muletas, bengalas e andadores são bons instrumentos de auxílio à locomoção, mas devem ser utilizados sob orientação médica e de acordo com as necessidades individuais.

Como evitar as quedas nos ambientes domésticos

O ambiente doméstico é onde ocorre a maioria dos casos de quedas, principalmente no banheiro, no quarto e na cozinha. Por isso, dedique uma atenção especial a cada cômodo.

- QUARTO**
- Use tapetes fixos e não encere o piso;
 - Ajuste a altura da cama (55 a 65 cm) e use colchão firme;
 - Mantenha um abajur, lanterna ou interruptor de luz próximo à cama ou deixe a luz de um cômodo próximo acesa;
 - Evite caminhar pelo quarto ou pela casa somente de meias;
 - Guarde os objetos em locais que possam ser alcançados com facilidade.

SALA

- Deixe o caminho livre de fios ou outros objetos;
- Dê preferência a sofás firmes e de altura adequada para o idoso;
- Utilize poltronas com braços de apoio;
- Mantenha o ambiente sempre bem iluminado.

COZINHA

- Utilize armários fixos e baixos e não suba em caixas ou cadeiras para alcançá-los;
- Não deixe o piso molhado;
- Fique atento à altura da mesa e da cadeira de refeições;
- Mantenha os alimentos em locais de fácil acesso.

ESCADAS

- Instale corrimão nas duas laterais;
- Não deixe objetos nos degraus;
- Utilize fitas antiderrapantes nos degraus;
- Sinalize o primeiro e o último degraus;
- Instale interruptores de luz nas partes superior e inferior da escada;
- Ilumine a escada do primeiro até o último degrau.



Cuidados extras

- Realize exames oftalmológicos regularmente;
- Mantenha uma dieta saudável rica em cálcio e vitamina D;
- Tome banho de sol de 15 a 20 minutos pela manhã para fortalecer os ossos;
- Coloque rótulos nos medicamentos para que não haja risco de trocá-los. Tome-os sempre no mesmo horário e respeite a dose prescrita pelo médico;
- Procure seguir um programa de atividades físicas que ajudem no equilíbrio.

Benefícios da atividade física

O envelhecimento tende a comprometer a locomoção, o que pode provocar perda do equilíbrio, fragilidade óssea, dores articulares e diminuição dos movimentos.

A atividade física é um grande aliado para evitar esses efeitos e tem papel fundamental no aumento da expectativa de vida.

Para iniciar qualquer atividade física é preciso antes procurar um médico para avaliação e, depois da liberação médica, um profissional que atue na área de educação física, que irá orientar e elaborar um programa que contemple diferentes exercícios para fortalecimento muscular, equilíbrio e atividades aeróbicas.

Os benefícios da atividade física são muitos e vão desde o controle da pressão arterial e da redução de peso até a melhoria da qualidade de vida. Procure em locais próximos à sua casa academias ou use os aparelhos de ginástica das praças. Escolha uma atividade que lhe dê prazer, como dançar, caminhar ao ar livre ou nadar.

Escolha uma atividade que lhe dê prazer, como dançar, caminhar ao ar livre ou nadar.

ANS - nº 37821-6

**Fique atento
a essas dicas**

e faça escolhas que

**lhe permitirão
viver de
maneira mais**

**saudável
e feliz!**





Av. Álvares Cabral, 200 – 8º andar – Centro
Belo Horizonte – MG
CEP 30170-000

www.fundacaolibertas.com.br