

# GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS



**Unimed**   
Belo Horizonte

# Introdução

As quedas são uma ameaça à saúde da população idosa. Aproximadamente 1/3 das pessoas acima de 65 anos sofre uma queda a cada ano, das quais uma em cada vinte leva a fratura ou necessitam de internação hospitalar. Para os idosos acima de 80 anos, essa proporção se eleva para aproximadamente 50%. Conseqüentemente, as quedas comprometem a qualidade de vida do idoso ao reduzir a sua independência e aumentar a internação.

A queda em idosos pode sinalizar início de fragilidade ou de doença aguda. Distúrbios de marcha e de equilíbrio, fatores ambientais e domiciliares, uso de calçados inadequados, problemas visuais e auditivos, osteoporose, medicamentos e fragilidade são as principais causas de queda nessa população. O medo de uma nova queda gera restrição de atividade física e de mobilidade, isolamento social e depressão.

# FATORES DE RISCO DE QUEDAS

As quedas frequentemente ocorrem como um somatório de fatores de risco intrínsecos e extrínsecos, sendo difícil restringir um evento de queda a um único fator ou a um agente causal.

## **FATORES INTRÍNSECOS** (definido como os fatores relacionados ao próprio sujeito):

- Diminuição da força muscular de membros inferiores e problemas ortopédicos (deformidade articular, artropatias, úlceras).
- Histórico de quedas.
- Idade e sexo: aumento de incidência com o envelhecimento e no sexo feminino.
- Déficit de equilíbrio.
- Uso de medicações psicotrópicas e polifarmácia.
- Déficits cognitivo, visual e/ou auditivo.
- Hipotensão postural.
- Distúrbios da marcha.

- Doenças crônicas (Parkinson, demência, osteoporose).
- Imobilidade e incapacidade funcional para realizar as atividades da vida diária.

## **FATORES EXTRÍNSECOS** (Definido como os fatores relacionados ao ambiente):

- Riscos ambientais (iluminação inadequada nas residências e no espaço público, pisos escorregadios, tapetes soltos ou com dobras, obstáculos no caminho e ausência de corrimãos em corredores e banheiros).
- Comportamentos de risco (subir em escadas ou cadeiras, usar calçados inadequados, não utilizar equipamentos auxiliares para locomoção).

## CHEQUE O RISCO DE QUEDAS

POR FAVOR, CIRCULE SIM OU NÃO PARA CADA AFIRMAÇÃO ABAIXO.			POR QUE ISSO É IMPORTANTE?
Sim ( 2 )	Não ( 0 )	Caí nos últimos 6 meses.	Pessoas que caíram uma vez têm maior risco de cair novamente.
Sim ( 2 )	Não ( 0 )	Uso ou fui aconselhado a usar uma bengala ou andador para me locomover com segurança.	Pessoas que foram aconselhadas a usar bengala ou andador podem ter maior risco de queda.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Às vezes me sinto inseguro quando caminho.	Insegurança ou necessidade de apoio ao caminhar são sinais de prejuízo ao equilíbrio.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Eu me equilibro apoiando nos móveis da casa quando caminho.	Isso também é um sinal de prejuízo ao equilíbrio.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Eu me preocupo com a possibilidade de sofrer uma queda.	Pessoas preocupadas com a possibilidade de sofrer uma queda têm maior risco de cair.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Preciso de ajuda das mãos para me levantar de uma cadeira.	Isso é um sinal de fraqueza dos músculos dos membros inferiores, o que aumenta o risco de quedas.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Tenho dificuldade de subir na calçada.	Isso também é um sinal de fraqueza dos músculos dos membros inferiores.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Frequentemente tenho que correr até o banheiro.	Correr até o banheiro, especialmente à noite, aumenta o risco de queda.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Perdi um pouco da sensibilidade dos pés.	Dormência nos pés podem levar a tropeços e quedas.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Tomo medicações que me fazem sentir tontura ou sono.	Efeitos colaterais de medicações podem aumentar o risco de quedas.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Tomo medicações para dormir ou para melhorar o humor.	Essas medicações podem aumentar o risco de quedas.
Sim ( 1 )	Não ( 0 )	Frequentemente me sinto triste ou deprimido.	Sintomas de depressão, como mal-estar ou sentir-se devagar, estão ligados à ocorrência de quedas.

Total\_\_\_\_\_

**Some os pontos para cada SIM. Se você fez 4 pontos ou mais,**

**pode estar em risco de quedas. Converse com seu médico.**

Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center e afiliados – Ferramenta para autoavaliação sobre o risco de quedas. Validação (Rubenstein et al. *J Safety Res*; 2011;42 (6) 493-499).

# AÇÕES A SEREM TOMADAS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS

- **Faça atividade física.** A atividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação e a flexibilidade, reduzindo a incidência de queda. Converse com seu médico sobre a melhor prática para você.
- **Use suas medicações conforme prescrição médica.** Mantenha uma lista atualizada dos medicamentos, coloque rótulos neles para que não haja risco de trocá-los, use-os nos horários indicados e informe a seu médico os efeitos colaterais para ajustes, se necessário. Assim as quedas por intolerância ou uso incorreto de medicamentos serão evitadas.

- **Faça exame oftalmológico anualmente.** A detecção de problemas visuais e, conseqüentemente, a correção deles diminuem a incidência de quedas.

- **Levante-se devagar após sentar-se ou deitar-se.** Essa medida evita a ocorrência de hipotensão postural.

- **Use sapatos dentro e fora de casa.** Utilize sapatos com solado antiderrapante em substituição aos de solado liso e evite os de salto alto. Evite andar descalço, só de meias ou de chinelo. Amarre o cadarço do seu calçado, use calçadeira ou sente-se para colocá-lo.

- **Inclua nas refeições alimentos que contenham vitamina D e cálcio.** A vitamina D é utilizada para fortalecer os músculos e os ossos. Os alimentos que a contêm são cereais, fígado, peixes oleosos, cereais integrais fortificados, margarinas e ovos cozidos. A luz do sol

também é fonte natural de vitamina D. O banho de sol durante 20 minutos, antes das 9 horas da manhã e após as 4 horas da tarde, pode ajudar.

- **Evite o uso de bebidas alcoólicas.** Elas podem aumentar o risco de quedas.

- **Use bengala, andador e outros dispositivos de segurança caso sejam indicados e orientados por profissionais de saúde.**

Se o seu profissional de saúde recomendar que você faça uso de uma bengala ou de um andador, certifique-se que o aparelho é do tamanho correto e que você sabe utilizá-lo.

# TORNE SUA CASA MAIS SEGURA

## COMO EVITAR AS QUEDAS NO AMBIENTE DOMÉSTICO

Cerca de 60% das quedas de idosos acontecem no ambiente doméstico, principalmente no banheiro, no quarto e na cozinha. Dedique atenção especial a cada cômodo da casa.

### QUARTO

- Use tapetes fixos e não encere o piso.
- Ajuste a altura da cama (entre 55 cm e 65 cm) e use um colchão firme.
- Mantenha um abajur, uma lanterna ou um interruptor de luz perto da 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 de outros objetos.
- Dê preferência a sofás firmes e de altura adequada ao idoso.

- Utilize poltrona com braços.
- 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 em que faz as 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 degrau.
- Instale interruptores de luz na parte superior e na parte inferior da escada.
- Ilumine a escada do primeiro ao último degrau.

# O QUE DEVO FAZER SE SOFRER UMA QUEDA?

Procure o seu médico, mesmo que você não tenha se machucado, para que ele avalie quais são as possíveis causas que o levaram à queda e qual é a chance de que o episódio se repita. Dessa forma, os cuidados aqui descritos poderão ser adotados para evitar que novos episódios venham a ocorrer. A prevenção ajuda a proteger a saúde e a independência.

**CASO OCORRA ALGUM TRAUMA EM VIRTUDE DE QUEDA, COM CORTES, SANGRAMENTOS OU DESMAIOS, ACIONE O SERVIÇO DE AMBULÂNCIA PELO TELEFONE 0800 030 30 03, OPÇÃO 3.**







[unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)

2019/V2 - Junho

LAPISPARO

ANS - N° 34.388-9