

# Prevenção de Quedas

24 de Junho Dia Mundial de  
Prevenção de Quedas

Carolina Torres Guazzelli  
Supervisão Saúde do Idoso

- ▶ Estima-se que há uma queda para um em cada três indivíduos com mais de 65 anos e que um em vinte daqueles que sofreram uma queda sofram uma fratura ou necessitem de internação.
- ▶ Dentre os mais idosos, com 80 anos ou mais, 40% cai a cada ano.
- ▶ Dos que moram em asilos e casas de repouso, a frequência de quedas é de 50%.
- ▶ A prevenção de quedas é tarefa difícil devido à variedade de fatores que as predispõem. (Ministério da Saúde, 2021)



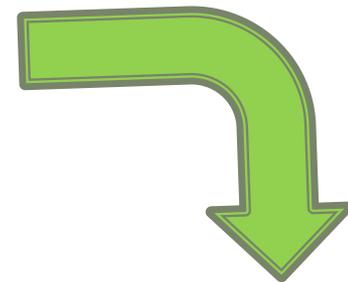
- ▶ A queda pode significar que houve o declínio das funções fisiológicas (visão, audição, locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica.
- ▶ Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso.
- ▶ Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança.



# Dados clínicos e diagnóstico de causas que podem levar a quedas

<b>Dados clínicos</b>	<b>Diagnóstico provável</b>
Pernas falsearam	Sugere um distúrbio do sistema músculo-esquelético como fraqueza muscular e instabilidade articular
Perda de equilíbrio no sentido posterior	Sugere um distúrbio no processamento central e uma alteração nos limites da estabilidade por problemas posturais e do sistema vestibular
Perda de equilíbrio no plano lateral	Sugere um distúrbio na seleção de estratégias motoras e pistas sensoriais adequadas, assim como fraqueza dos músculos estabilizadores do quadril
Incapacidade de iniciar um movimento corretivo em tempo, apesar da percepção da perda de equilíbrio	Sugere um distúrbio no processamento central principalmente em doenças como Parkinson ou seqüela de AVE
Perda de equilíbrio em transferências posturais	Sugere um distúrbio no controle motor e doenças cardio-circulatórias (hipotensão postural)
Perda de equilíbrio durante a marcha	Sugere um distúrbio nos mecanismos antecipatórios do equilíbrio e doenças/agravos como demência, incontinência, DM ou osteoartrite e, ainda, uso inadequado de medicações.

SOFRE UMA QUEDA



Reduz atividade física

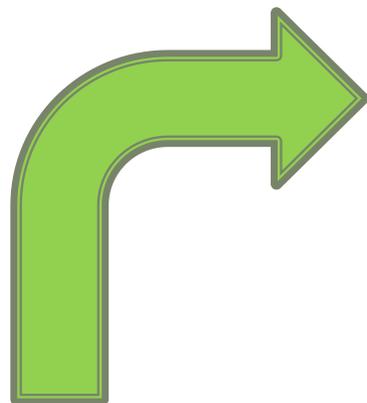


**SINDROME  
PÓS QUEDA**

Perda de energia e força muscular



Fica fragilizado



# Fatores de Risco

- ▶ Idade avançada (80 anos ou mais);
- ▶ Sexo feminino;
- ▶ História prévia de quedas; imobilidade;
- ▶ Baixa aptidão física;
- ▶ Fraqueza muscular de membros inferiores;
- ▶ Fraqueza do aperto de mão;
- ▶ Equilíbrio diminuído;
- ▶ Marcha lenta com passos curtos;
- ▶ Dano cognitivo;
- ▶ Doença de Parkinson;
- ▶ Uso de sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia.

- ▶ O grau de risco de queda está associado a capacidade funcional do idoso;



- ▶ No Brasil cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez no ano;
- ▶ A frequência de quedas é maior em mulheres;
- ▶ O risco de fraturas decorrentes de quedas aumenta com a idade;
- ▶ Estudos mostram que 40% das quedas em mulheres com mais de 75 anos e 28% das quedas em homens da mesma idade resultam em fraturas;



- ▶ 5 a 10% das quedas resultam em ferimentos importantes;
- ▶ O risco de quedas aumenta com o avançar da idade e pode chegar a 51% em idosos acima de 85 anos;
- ▶ **Mais de dois terços** daqueles que têm uma queda cairão novamente nos seis meses subseqüentes;
- ▶ 70% das quedas em idosos ocorrem dentro de casa.  
(Visita domiciliar)

# Numero de óbitos hospitalares Idosos

2015	2016	2017	2018	2019
313762	327738	345667	356634	375551

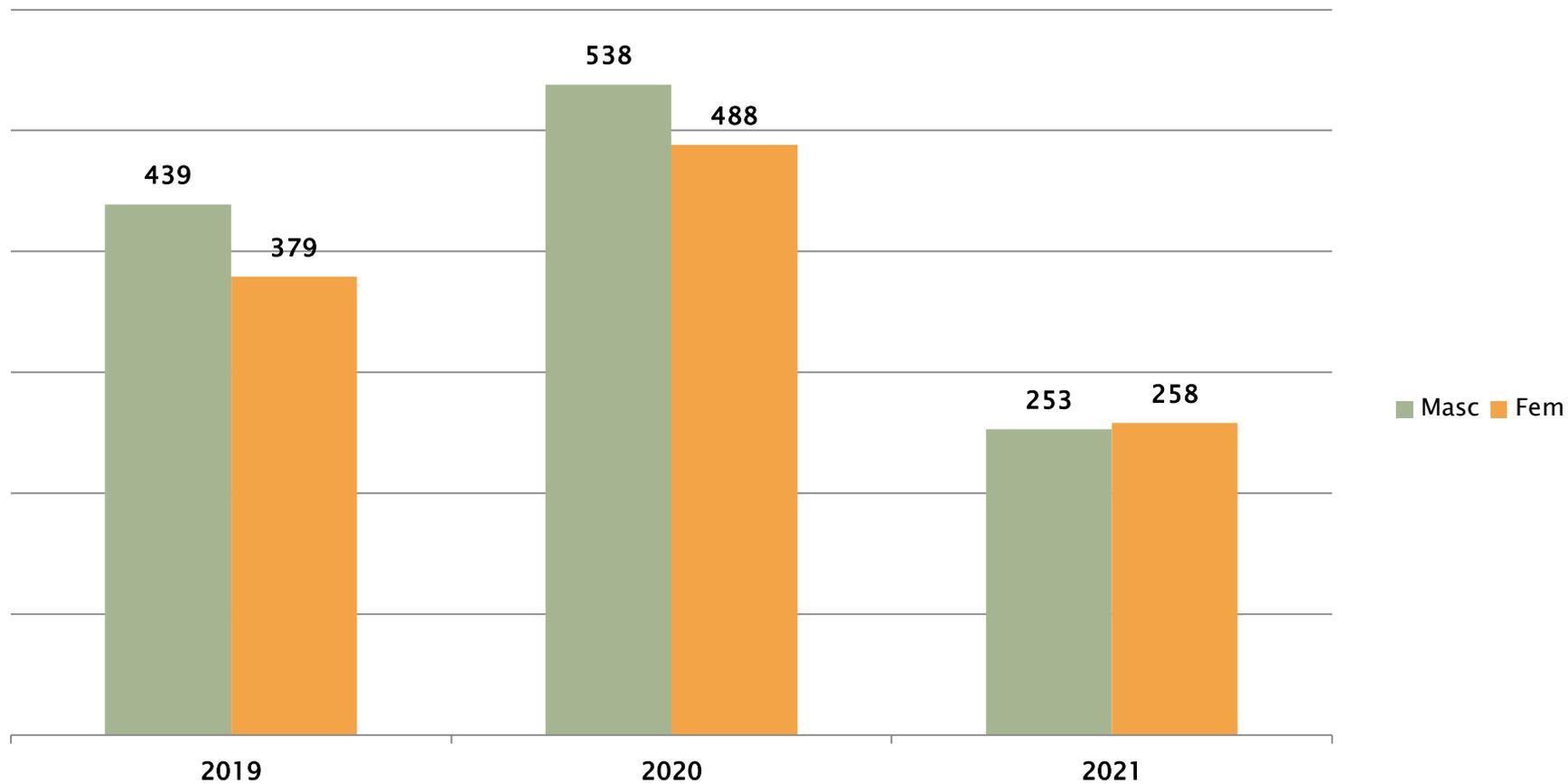
Fonte: Sistema de Indicadores de Saúde e  
Política de Acompanhamento ao Idoso.

# Número de idosos internados por fratura de fêmur

2015	2016	2017	2018	2019
46974	52359	57908	61108	64942

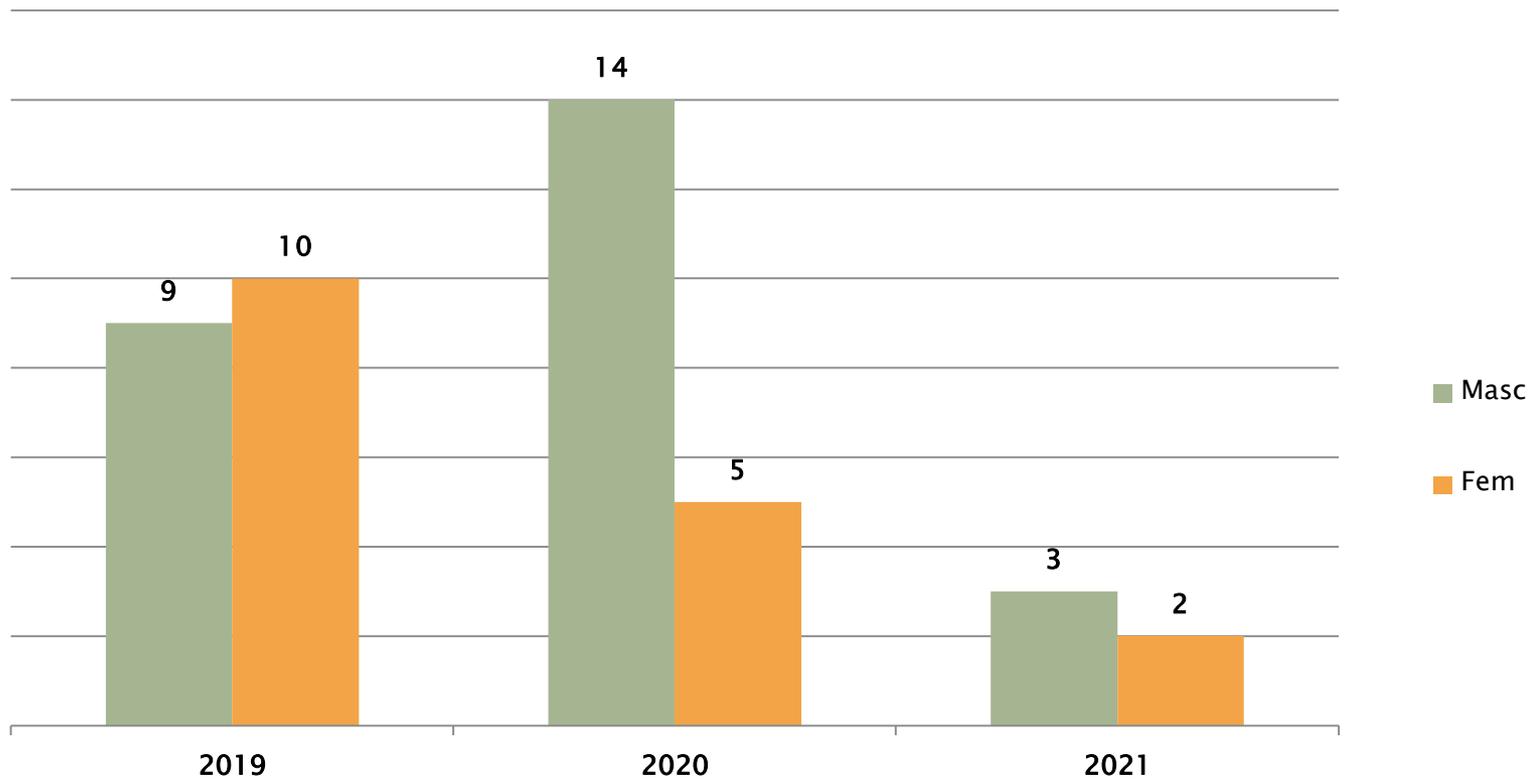
Fonte: Sistema de Indicadores de Saúde e Política de Acompanhamento ao Idoso.

## Óbitos residentes Itajaí - 2019 a 16/06/2021 - sexo / Faixa etária 60 e + anos



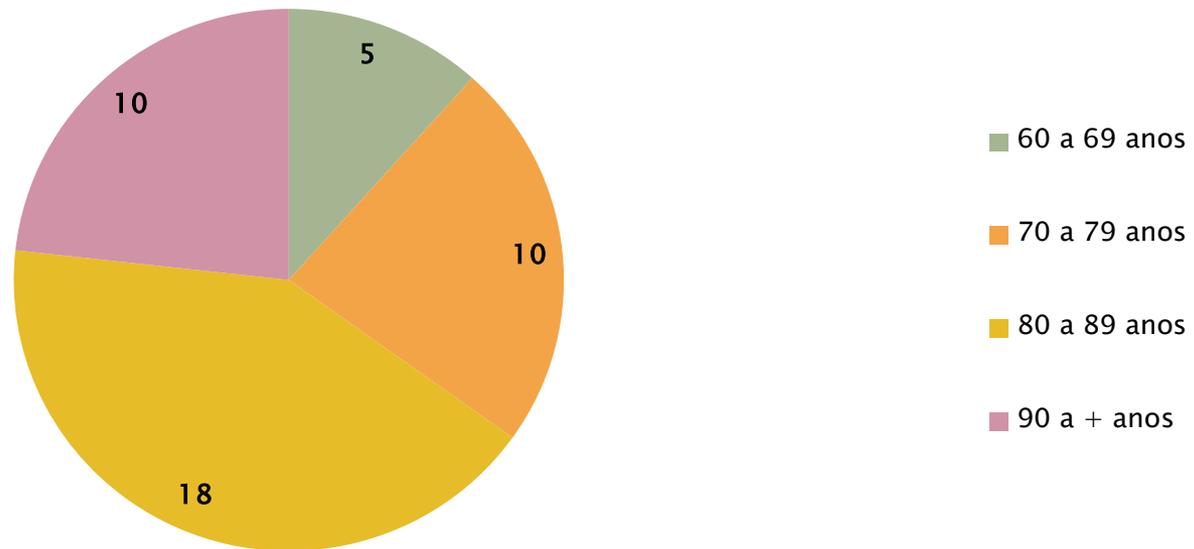
Fonte: DVE

## Óbitos residentes Itajaí - 2019 a 16/06/2021 - Faixa etária 60 e + anos com Causa Básica Óbito = Queda - Sexo



Fonte : DVE

## Óbitos residentes Itajaí - 2019 a 16/06/2021 - Faixa etária 60 e + anos com Causa Básica Óbito = Queda - Faixa etária



Fonte: DVE

# Fatores Intrínsecos relacionados a quedas em Idosos



## ▶ Alterações Fisiológicas do Envelhecimento:

- ▶ Diminuição da visão;
- ▶ Diminuição da audição;
- ▶ Sedentarismo;
- ▶ Distúrbios musculoesqueléticos (fraqueza muscular e degenerações articulares);
- ▶ Alterações na postura;
- ▶ Senilidade;
- ▶ Alterações de equilíbrio e locomoção;
- ▶ Deformidades nos pés (joanetes dolorosos e unhas grandes) .

# ▶ Doenças que predispõe a queda

- ▶ Doenças cardíacas;
  - ▶ Doenças Pulmonares;
  - ▶ Doenças Neurológicas (AVC, Demência, Doença de Parkinson, Mal de Alzheimer);
  - ▶ Doenças Geniturinária;
  - ▶ Osteoporose;
  - ▶ Artrose;
  - ▶ Labirintite;
  - ▶ Câncer que afeta os ossos.
- 

# Medicamentos



- Antidepressivos;
- Ansiolíticos, hipnóticos e anti-psicóticos;
- Anti-hipertensivos;
- Anticolinérgicos;
- Diuréticos;
- Antiarrítmicos;
- Hipoglicemiantes;
- Anti-inflamatórios não-hormonais;
- Polifarmácia ( uso de 5 ou mais drogas associadas).

# *Intervenções para reduzir lesões:*

- ▶ Algumas intervenções podem reduzir o risco de uma lesão grave pós-queda, prevenindo a osteoporose.
- ▶ Suplementos orais de vitamina D e cálcio para mulheres saudáveis na pós-menopausa, podem reduzir o risco de fraturas naquelas que caem.
- ▶ Outras medidas de redução ou prevenção de osteoporose precisam ser analisadas para estabelecer-se a eficácia de prevenir fraturas: terapia de reposição hormonal, luz solar, caminhadas e consumo aumentado de produtos ricos em cálcio.

▶ **As intervenções deverão ajudar os usuários idosos dos serviços de saúde e seus cuidadores a compreender a forma de reduzir a probabilidade de queda, como:**

(1) melhorando sua habilidade de enfrentar desafios ao equilíbrio;

(2) melhorando a segurança de seu meio ambiente;

(3) melhorando a autoconfiança e a confiança de seus familiares, para que ele possa continuar ativo e independente em seu próprio meio, para realizar o que deseja.

# Segurança no meio ambiente

- ▶ Iluminação: os ambientes precisam estar bem iluminados.

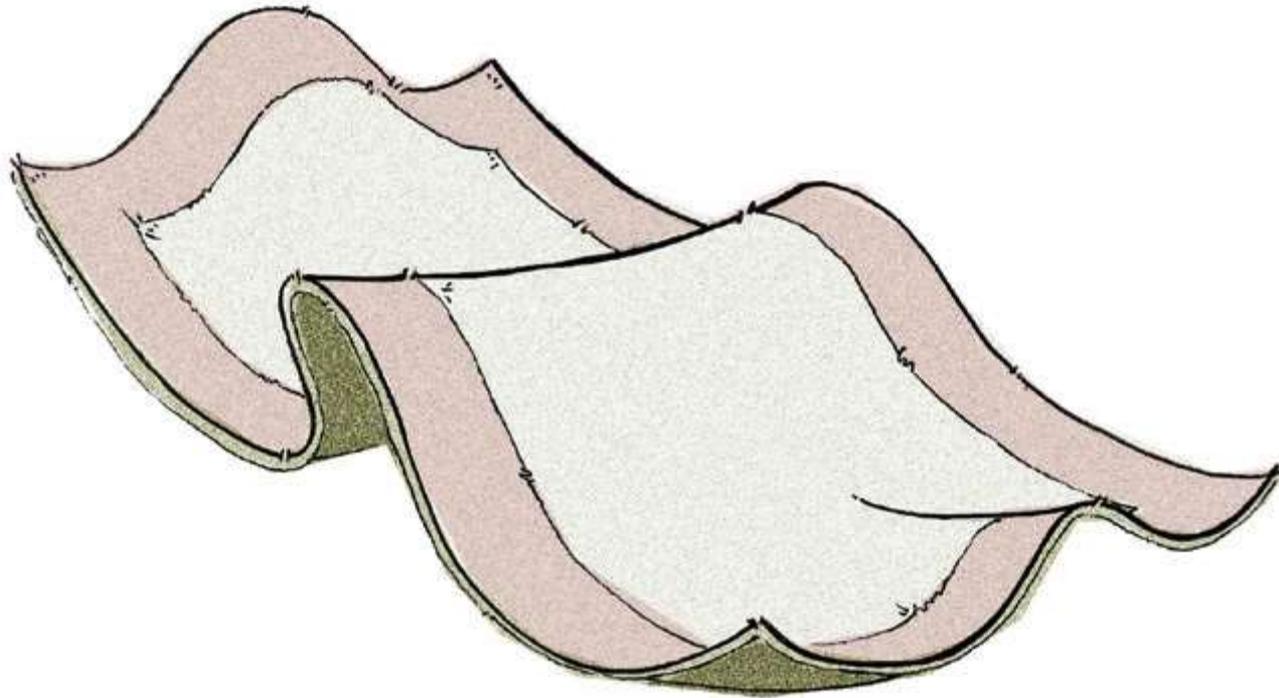


# Móveis:

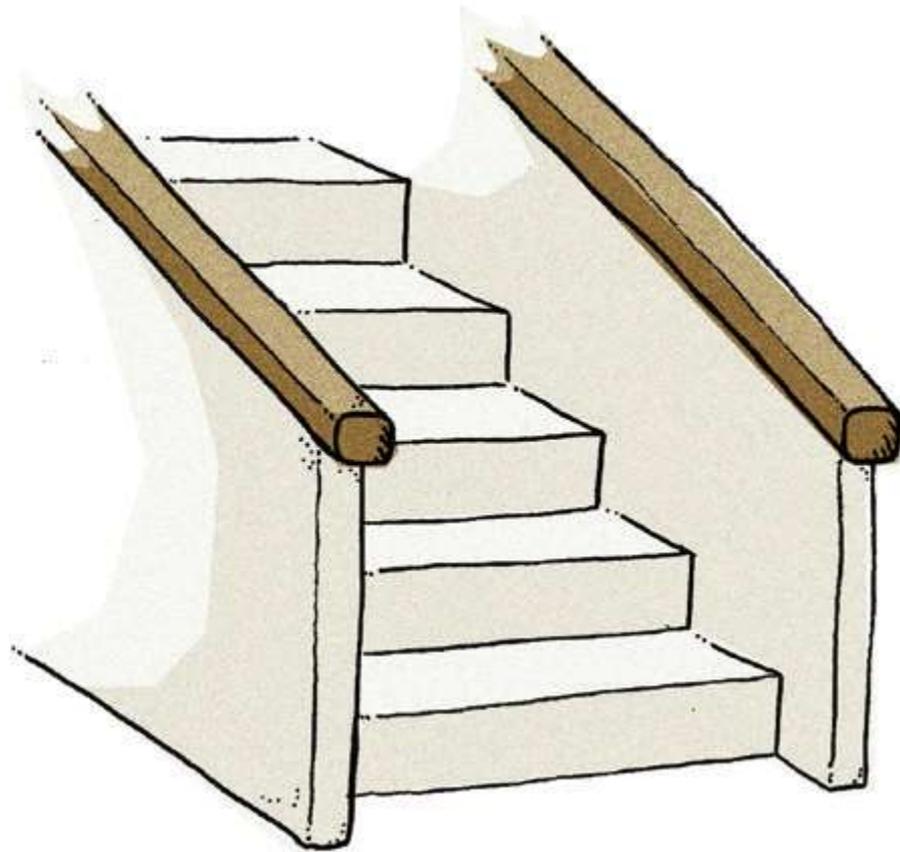
- ▶ Disposição inadequada atrapalha a locomoção e, quando instáveis, não servem como apoio;



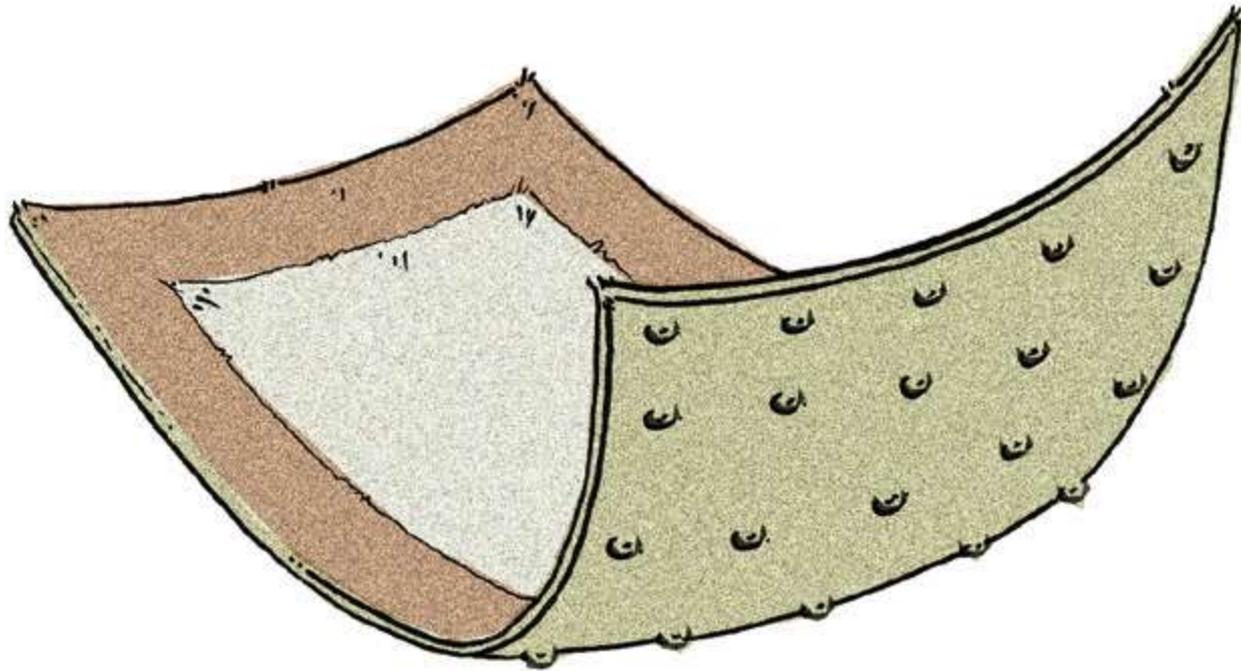
# Evite tapetes soltos



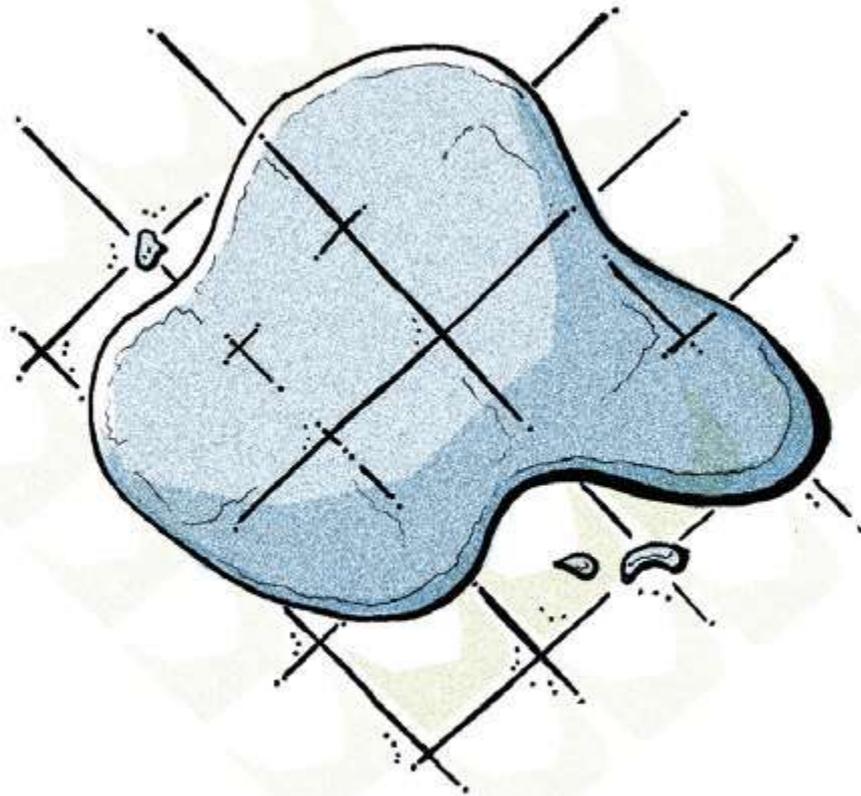
*As escadas e corredores precisam ter corrimão do dois lados.*



Dê preferência para tapetes antiderrapantes principalmente no banheiro

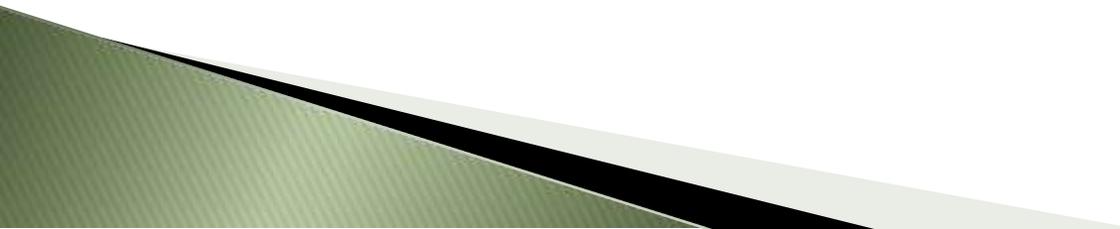


*Evite andar em áreas com  
piso úmido*



- Use sapatos com sola antiderrapante;
- Dê preferência a calçados sem cadarço;
- Quando utilizar calçado com cadarço amarre antes de andar;
- Substitua os chinelos que estão deformados ou estão muito frouxos;



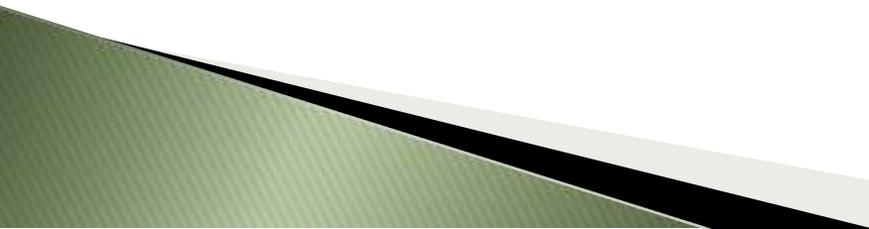
- Use uma calçadeira e sente-se para colocar seu sapato;
  - Mulheres que não conseguem encontrar sapatos esportivos suficientemente largos para o formato do seu pé devem comprar na seção masculina, pois estes sapatos têm fôrmas maiores;
  - Dê preferência para calçados fechados;
  - Evite sapatos altos e com sola lisa.
- 

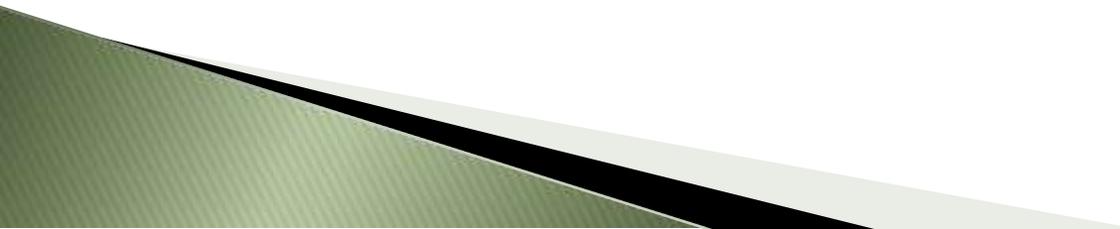
Certo ou errado????





# No quarto

- ▶ Coloque uma lâmpada, um telefone e uma lanterna perto de sua cama;
  - ▶ Durma em uma cama na qual você consiga subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm);
  - ▶ Dentro do seu armário, arrume as roupas em lugares de fácil acesso, de preferência evitando os locais mais altos;
- 

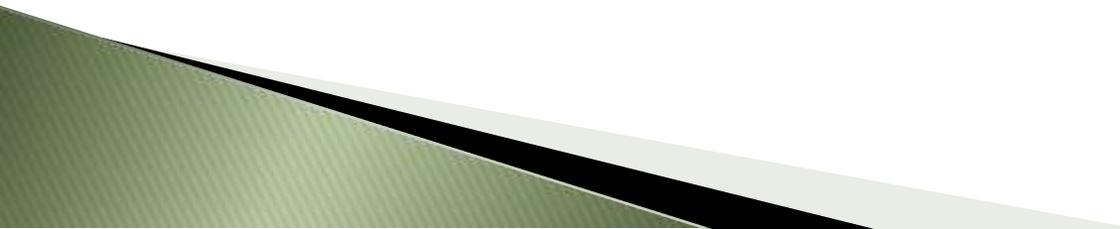
- ▶ Substitua os lençóis e o acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, como algodão e lã.
  - ▶ Instale algum tipo de iluminação ao longo do caminho da sua cama ao banheiro;
  - ▶ Não deixe o chão do seu quarto bagunçado.
- 



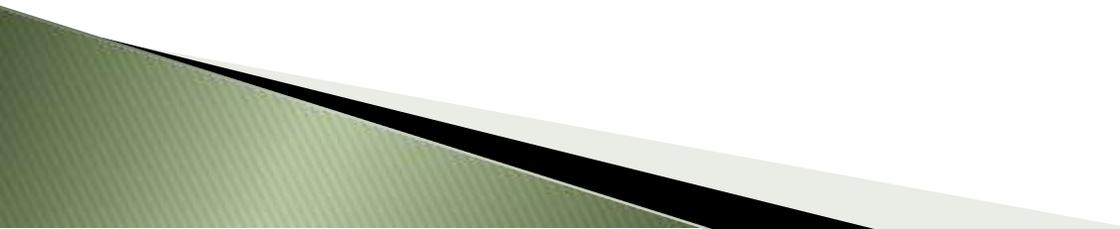


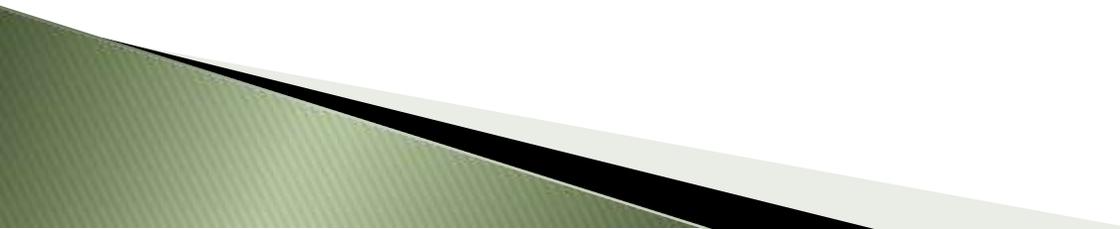
# Na sala ou corredor

- ▶ Organize os móveis de maneira que você tenha um caminho livre para passar sem ter que ficar desviando muito;
- ▶ Mantenha as mesas de centro, porta revistas, descansos de pé e plantas fora da zona de tráfego;
- ▶ Instale interruptores de luz na entrada das dependências de maneira que você não tenha que andar no escuro até que consiga ligar a luz. Interruptores que brilham no escuro podem servir de auxílio.

- ▶ Ande somente em corredores, escadas e salas bem iluminadas;
  - ▶ Deixe sempre o caminho livre de obstáculos;
  - ▶ Mantenha fios de telefone, elétricos e de ampliação fora das áreas de trânsito, mas nunca debaixo de tapetes;
  - ▶ Não deixe extensões cruzarem o caminho; reorganize a distribuição dos móveis.
- 

# Na cozinha

- ▶ Remova os tapetes que promovem escorregões;
  - ▶ Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenham sido derrubados no chão;
  - ▶ Armazene a comida, a louça e demais acessórios culinários em locais de fácil alcance;
  - ▶ As estantes devem estar bem presas à parede e ao chão para permitir o apoio do idoso quando necessário;
- 

- ▶ Não suba em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto;
  - ▶ No piso, utilize ceras que após a aplicação não deixem seu piso escorregadio;
  - ▶ A bancada da pia deve ter de 80 a 90 cm do chão para permitir uma posição mais confortável ao se trabalhar.
- 

- ▶ **Exercícios:** projetos de exercícios com duração de 10 semanas a 9 meses mostraram que:
- ▶ (1) há uma redução em 10% da probabilidade de queda entre os que se exercitam em comparação com sedentários;
- ▶ (2) o treinamento específico para equilíbrio motivou uma redução de 25% de quedas;
- ▶ (3) aulas de Tai Chi Chuan (um exercício de equilíbrio), reduzem o risco de cair em 37%.



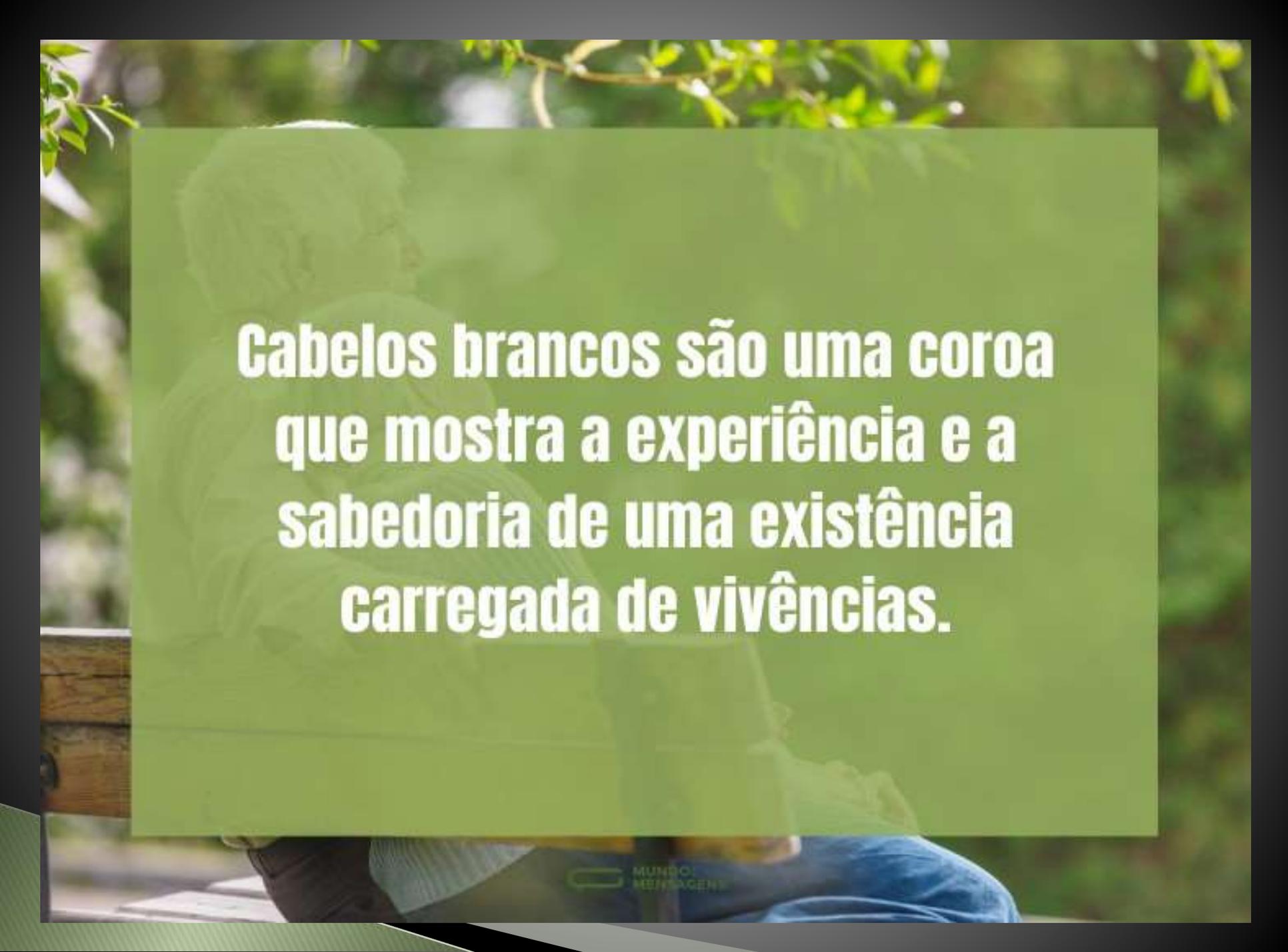
# Referências

- ▶ Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Como reduzir quedas no idoso. Acesso em 25/05/2020. Disponível em <https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso>.
- ▶ Centro de Estudos Ortopédicos do HSPE. Manual de Prevenção de Quedas da Pessoa Idosa. 1ª e 2ª edição (2021). São Paulo-SP;
- ▶ **As imagens utilizadas foram extraídas das seguintes fontes:**
- ▶ Google Imagens;
- ▶ Hospital Albert Sabin;
- ▶ Cuidamos.com;
- ▶ Dicas de mulher;
- ▶ Caderneta da Pessoa Idosa;
- ▶ Central da Fisioterapia.

Profissional de Saúde a  
Prevenção começa Conosco!

Agradeço o interesse e  
participação!!!





**Cabelos brancos são uma coroa  
que mostra a experiência e a  
sabedoria de uma existência  
carregada de vivências.**