



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

www.SJC.sp.gov.br





PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

30% das pessoas com **65 anos ou mais**

caem pelo menos uma vez ao ano. Com o aumento da idade, a proporção de pessoas que caem aumenta para:

40% das pessoas com **80 anos ou mais**



➤ A consequência de uma queda pode ser a hospitalização. É comum que por insegurança e medo de uma nova

queda muitos idosos deixem de realizar atividades que costumavam fazer. Com o tempo a falta de atividade pode resultar em fraqueza, desequilíbrio e descondicionamento físico, aumentando as chances de cair novamente.



➤ A queda pode ser sintoma de uma patologia específica ou ainda ser uma somatória de vários

fatores de risco, sejam eles internos, como por exemplo a diminuição da visão, da força, do equilíbrio e da agilidade ou externos (relacionados ao ambiente), como por exemplo os pisos escorregadios, calçadas irregulares, iluminação ruim ou ainda por comportamentos de risco.



➤ O maior problema é que, na população idosa, as quedas acarretam graves consequências físicas,

funcionais e emocionais. Pensando nisso, este material foi criado com o objetivo de ajudar na prevenção de quedas e a viver mais e melhor.

No entanto, apesar de cair ser comum, vale lembrar que cair não é normal!

DICAS IMPORTANTES PARA PREVENIR QUEDAS

> Fatores de riscos internos

1 Manter uma boa saúde

✓ Mantenha as consultas e exames de rotina em dia, dessa forma as doenças crônicas que podem propiciar a ocorrência de quedas, como Hipertensão arterial, diabetes, osteoartrose, Parkinson, Alzheimer, depressão, entre outras, serão acompanhadas e controladas pelo seu médico. E não se esqueça da avaliação anual do oftalmologista, assim ficará mais fácil enxergar a vida e não cair!

✓ Tome banho de sol por 15 minutos, sempre que possível, respeitando o horário de 08 às 10h ou após às 16h. Isso ajuda a fortalecer os ossos.

2 Tenha uma alimentação saudável

✓ Para que nosso corpo e nossa mente estejam sempre ativos é preciso manter uma alimentação equilibrada, capaz de nos fornecer todos os nutrientes para uma vida saudável.

✓ Para uma boa alimentação devemos estar com a saúde bucal em dia, tratando problemas com a mastigação, a perda da dentição e próteses mal adaptadas.

✓ Com o avançar da idade ocorre redução da massa muscular e o consumo diário de alimentos ricos em proteínas, distribuído ao longo do dia (em todas as refeições e lanches), auxilia tanto na manutenção da musculatura, quanto na prevenção das perdas.

✓ Procure consumir alimentos ricos em proteínas de origem animal (leite e derivados, carne/ frango/ peixes, ovos) e vegetal (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico).

✓ Evite substituir o almoço e jantar por lanches e principalmente por alimentos industrializados.

✓ Consuma diariamente frutas, verduras e legumes, além de fornecerem fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino, na redução do colesterol e no controle glicêmico, também fornecem vitaminas, minerais e compostos antioxidantes que previnem doenças e participam do metabolismo energético.

3 **Pratique exercícios físicos**

O sedentarismo é um dos principais fatores para o desenvolvimento e agravamento das doenças crônicas, além de acelerar a fraqueza muscular, especialmente nas pernas, um dos mais importantes fatores de risco de queda. Essa fraqueza pode deixar os ossos mais frágeis e aumentar o risco de cair com possibilidade de lesões no corpo como luxação e até fraturas. A perda generalizada e progressiva de massa muscular acontece a partir dos 30 anos, aumentando em 24% de perda aos 70 anos, chegando em até 46% dos indivíduos a partir dos 80 anos. Aqui estão alguns benefícios da atividade física:

- ✓ **Manutenção dos músculos e retardamento da sua perda;**
- ✓ **Fortalecimento dos ossos;**
- ✓ **Bom funcionamento corporal;**
- ✓ **Controle da pressão arterial, dos níveis de açúcar e colesterol do corpo;**
- ✓ **Controle do peso corporal;**
- ✓ **Redução do risco de morte por doenças do coração;**
- ✓ **Melhora da função intestinal;**
- ✓ **Melhora dos quadros de dores;**
- ✓ **Melhora do sono;**
- ✓ **Melhora da postura e equilíbrio.**

Muitas pessoas acreditam que atividade física significa apenas ginástica, academia e a prática de esportes, mas não paramos para pensar que todos os dias mantemos o corpo ativo indo ao supermercado, levando e buscando o neto na escola, indo a padaria, levando o cachorro para passear, subindo e descendo as escadas (sempre segurando no corrimão), varrendo a casa ou até mesmo vestindo roupa para ir à igreja.

Alongamento

A prática regular do alongamento ajuda a manter a flexibilidade, facilitando a realização de movimentos e pode ser realizada em qualquer lugar.



A atividade física é muito importante para manter a independência, aumentar a força muscular e o equilíbrio para reduzir o risco de queda.

Caminhada:

Ajuda no controle e tratamento de algumas doenças como a hipertensão, diabetes, osteoporose e colesterol alto.



Lian Gong:

- Exercita prioritariamente o sistema musculoesquelético e articular;
- Previne e trata dores no corpo;
- Fortalece a ESTRUTURA CORPORAL, restabelecendo e reestruturando os movimentos naturais.

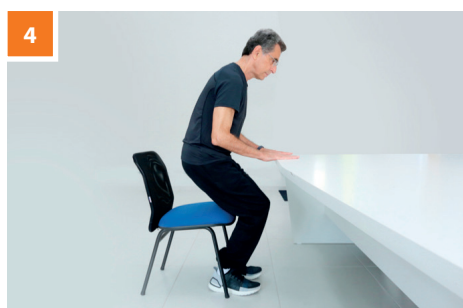


Seguem alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados em casa para melhorar a força muscular das pernas:



Figura 1:

Sentado numa cadeira firme, com as costas apoiadas no encosto, levantar a perna direita até a altura da cintura e, manter o joelho esticado e a ponta do pé voltada para cima por 5 a 10 segundos. Repetir o movimento com a perna esquerda.



Figuras 2 a 4:

Sentado numa cadeira firme, com as costas apoiadas no encosto, e com apoio das mãos em uma superfície firme, realizar o movimento de levantar da cadeira até ficar completamente em pé e depois retornar a posição inicial, sentando devagar.





Figuras 5 a 7:

Quando se sentir seguro e não necessitar do apoio das mãos em uma superfície, cruze os braços sobre os ombros e realize o movimento de levantar da cadeira até ficar completamente em pé e depois retorne à posição inicial, sentando devagar.



Figuras 8 e 9:

Em pé, apoiado em uma superfície ou cadeira firme, ficar na ponta dos pés por 5 a 10 segundos, seguido de calcanhar no chão e ponta dos pés voltada para cima e manter por 5 a 10 segundos.



Figuras 10:

Em pé, apoiado em uma superfície ou cadeira firme, realizar leve agachamento, manter por 5 a 10 segundos e retornar a posição inicial.

Figuras 11:

Em pé, apoiado em uma superfície ou cadeira firme, realizar a abertura da perna direita e manter por 5 a 10 segundos. Repetir o movimento com a perna esquerda.

12



Figuras 12:

Em pé, apoiado em uma superfície ou cadeira firme, dobrar o joelho direito e manter por 5 a 10 segundos. Repetir o movimento com o joelho esquerdo.

13



14



Figuras 13 e 14:

Em pé, apoiado em uma superfície firme, subir e descer um degrau, alternando as pernas que sobem e descem o degrau (exemplo: sobe com perna esquerda, depois perna direita e desce com perna esquerda, depois perna direita; em seguida, sobe com perna direita, depois perna esquerda e desce com perna direita, depois perna esquerda.)

Repita de 10 a 30 vezes cada exercício. Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto, não deverá ser realizado. Procure auxílio de um profissional para maiores orientações.

Realize pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, seja de forma contínua, dividida em blocos de 10 minutos ou acumulada durante todo o dia, para ter uma vida mais saudável.

| ATENÇÃO AOS MEDICAMENTOS

Os medicamentos quando usados de forma errada ou quando esquecidos de usar podem causar fraqueza, alteração no equilíbrio, cansaço, tontura, sonolência, alteração nos valores da pressão e no nível de açúcar no sangue, aumentando o risco de queda. O uso de medicamentos deve ser feito sempre com muita atenção e somente com orientação médica. Por esse motivo, temos algumas orientações importantes para sua segurança e garantia do sucesso de seu tratamento:

- Mantenha suas receitas atualizadas e sempre leve uma cópia na bolsa, será importante, caso precise na consulta ou em alguma emergência;
- Tenha os nomes, a quantidade e os horários das medicações que você usa sempre em lugares visíveis como, por exemplo, na porta da geladeira, para facilitar o uso correto;
- Não tome remédios por conta própria. Não aceite indicações dos amigos, vizinhos, familiares e balconistas da farmácia, isso pode ser muito perigoso para a sua saúde;
- Fique de olho nas datas de validade para que não corra o risco de usar medicações vencidas;

- Não corte a cartela dos comprimidos, assim evitamos confundir os medicamentos e perder informações importantes que constam nela;
- Guarde os medicamentos sempre em local limpo, seco, fresco e longe do sol, mas se atente aos medicamentos que precisam ser guardados sob refrigeração para que não estraguem;
- Mantenha todas as medicações fora do alcance das crianças;
- Caso você tenha alergia a alguma medicação, leve com você uma lista com todos os nomes.



FATORES DE RISCO EXTERNO

> Ambientes

Banheiro

- > Não utilizar tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões. Uma opção mais segura são os emborrachados, antiderrapantes.
- > Não se apoiar na cortina, no box ou no registro.
- > Se possível, instale barras de apoio próximo ao chuveiro e vaso sanitário.
- > Aumente a iluminação com lâmpadas fluorescentes e cortinas claras.
- > Se possível, deixe o assento do vaso sanitário e a pia em cores diferentes do piso.
- > Use assento elevado no vaso sanitário.
- > Na dificuldade ao abaixar-se durante o banho, utilize uma cadeira firme e resistente para sentar.





> Ambientes

Quarto

- > Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para levantar ou deitar.
- > Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama, um abajur, ou mantenha uma luz acesa próxima ao quarto.
- > Mantenha livre o espaço entre os móveis para a circulação.



> Ambientes

Sala

- Mantenha o ambiente bem iluminado, cortinas abertas e de cores claras.
- Use paredes de cores leves e lâmpadas fluorescentes para aumentar a iluminação do cômodo.
- Mantenha livre o espaço para circulação, preferencialmente sem tapetes, mesa de centro e objetos no chão.



> Ambientes

Escada

- Sempre com corrimão nas laterais e se possível, fitas antiderrapantes nos degraus.
- Providencie um interruptor de luz no início e no final da escada.
- Evite tapetes e objetos no chão, próximos da escada.



> Ambientes

Cozinha

- > Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.
- > Coloque os objetos que utiliza mais vezes em uma altura de fácil alcance.
- > Evite pisos lisos, tapetes ou passadeiras e deixar o chão molhado.



| COMPORTAMENTO DE RISCO

- > Cuidado com animais de estimação
- > Mantenha as mãos livres quando for sentar ou levantar de cadeiras, bancos e sofás para facilitar o apoio;
- > Ao subir ou descer escadas sempre segure no corrimão;
- > Não utilize calçados com solados escorregadios, salto alto e com amarrações nos pés. Evite andar de meias ou com chinelos de dedo. Prefira calçados de material leve, fechados (para mais firmeza ao andar), fáceis de calçar e com solados emborrachados.
- > Evite subir em cadeiras e escadas para pegar materiais em locais altos;
- > Procure sentar para vestir calças, meias e sapatos;
- > Não use roupas muito compridas, que esbarrem no chão;
- > Evite circular sozinho por ambientes com pouca luz;
- > Fique atento ao andar nas calçadas;
- > Havendo necessidade, use equipamentos de auxílio para andar e apoiar, como bengalas e andador, não se envergonhe!

ATENÇÃO!

- > Caso sofra alguma queda, avise alguém mais próximo.
- > É importante uma avaliação médica após a queda, mesmo que não tenha machucado.

É muito importante....

MANTENHA O CÉREBRO ATIVO

Caça palavras

UTENSÍLIOS DE COZINHA

C	J	B	P	A	S	S	A	D	O	R	K	K	I	E	G	K
T	N	A	X	F	C	O	O	V	S	S	D	J	B	S	U	F
M	C	T	X	A	U	O	G	O	U	X	T	O	X	P	S	C
I	A	E	M	J	C	R	N	G	P	P	W	Á	I	Á	N	Z
R	K	D	T	P	F	I	E	C	Z	Q	E	H	B	T	S	Y
G	I	E	V	R	E	T	T	B	H	B	P	G	E	U	Q	R
D	Y	I	U	D	A	E	E	U	X	A	I	I	A	L	A	E
R	L	R	A	O	T	V	D	L	Q	L	T	I	N	A	Y	Z
A	Q	A	A	D	E	W	E	E	O	A	D	E	M	C	V	H
E	E	S	R	A	S	J	E	S	A	N	J	Y	T	Y	É	O
F	A	C	A	K	O	A	I	A	S	Ç	R	H	I	D	U	L
V	J	K	L	A	U	N	R	O	P	A	E	G	A	R	F	O
L	E	I	A	M	R	E	Y	U	G	P	P	A	N	E	L	A
D	O	L	D	H	A	H	O	I	I	M	U	B	U	H	S	D
L	T	B	O	Y	U	V	I	Y	A	L	S	E	F	T	P	I
A	E	D	R	P	Y	G	B	Q	X	J	Y	S	Y	K	Y	D
I	C	Y	F	R	I	G	I	D	E	I	R	A	I	O	I	N

Concha
Bule
Ralador
Tesoura

Espátula
Pincel
Tábua
Batedeira

Travessa
Faca
Pega
Balança

Frigideira
Passador
Garfo
Panela



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

www.SJC.sp.gov.br



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS