

CARTILHA DE

# Prevenção de

# Quedas



Editora

**recriAR**

# Índice

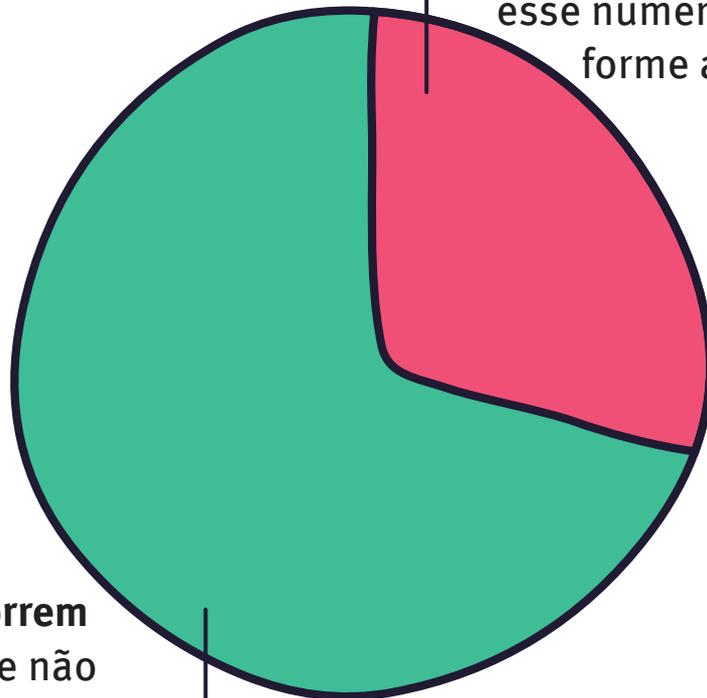
- 03** Quedas
- 04** Fatores de risco que podem contribuir para quedas.
- 05** Em casa
- 06** Na sala
- 08** No quarto
- 10** Na cozinha
- 11** No banheiro
- 14** Corredores e Escadas
- 16** Na rede de descansar
- 17** Na rua e ônibus
- 18** Outras dicas importantes
- 26** Referências bibliográficas

# Quedas

*Você sabia que cerca de:*

**30%**

dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano no Brasil. E esse número aumenta conforme a idade avança?



**70%**

das quedas ocorrem dentro de casa e não acontecem somente com idosos frágeis, mas também com idosos ativos?

Quedas podem causar **problemas graves e prejudicar a independência e qualidade de vida dos idosos!**

## Quedas podem **provocar:**

Ferimentos, fraturas, traumas na cabeça, limitação dos movimentos, hospitalização, impossibilidade de andar, medo de cair, isolamento social, depressão e dependência.

As quedas estão entre as **5 principais causas de mortes** entre pessoas idosas, e as mulheres caem mais do que os homens.

*Por isso, é muito importante prevenir as quedas.*

## **Fatores de risco** que podem contribuir para quedas:

- Alterações na visão e audição
- Falta de atividade física
- Doenças músculo-esqueléticas
- Alteração na postura
- Alteração de equilíbrio e locomoção
- Deformidade nos pés
- Doenças cardíacas
- Doenças pulmonares
- Doenças neurológicas (*Acidente Vascular Encefálico - AVC, demências, doença de Parkinson, entre outras.*)
- Incontinência urinária e doenças do geniturinárias
- Osteoartrose
- Labirintopatia

## Você sabe como **prevenir?**

Esta cartilha foi elaborada para **auxiliar você nas mudanças necessárias para evitar quedas**, dentro e fora de casa.



# O principal local onde os idosos caem é **em casa.**

Por isso, adotar medidas preventivas em casa é essencial.



# Na Sala

**Mantenha o ambiente amplo e sem obstáculos**, livre de fios, objetos espalhados e outros que possam atrapalhar a locomoção.

Priorize mesas e demais **móveis com cantos arredondados**, evitando lesões por atrito. Caso necessário, use protetor de quina de silicone para móveis.

**Evite móveis de vidro.**

**Evite uso de tapetes**, mas caso o tapete seja indispensável, utilize um que seja fixo ao chão e possua antiderrapante.

**Cuidado com a soleira** ou degrau de entrada.

**Prefira sofás, poltronas e cadeiras mais firmes** e com braços, para que você não tenha dificuldades para levantar.



**Não deixe objetos espalhados no chão. Deixe o caminho livre.**



**Evite colocar mantas ou panos sobre os sofás,** pois você pode pisar no pano e escorregar.

**Não utilize tapetes de tecidos ou retalhos,** estes podem ocasionar escorregões ou tropeços.

Mantenha boa iluminação em todos os ambientes da casa.

Escolha a **cor da parede diferente da do interruptor,** para enxergar mais facilmente.

**Não encere o piso** nem utilize produtos que deixem o chão liso, pois o risco de escorregar é muito grande.

Deixe os fios de aparelhos próximos à tomada.

**Deixe livre o acesso à janela** para controle da ventilação e iluminação.

# No Quarto

**Não utilize colchas ou lençóis maiores que o tamanho da sua cama** para evitar escorregar.

**A altura da cama** está adequada quando você senta na beira desta **e consegue colocar facilmente os dois pés no chão.**

**Evite camas muito baixas** ou colchões muito macios, você poderá ter dificuldade para levantar ou deitar.

**Caso a cama esteja muito baixa,** pode-se colocar um calço de madeira sob seus pés ou utilizar um colchão mais alto.

**Não levante rápido.** Primeiro sente na cama e depois levante-se devagar para não apresentar tontura.

**Tenha uma mesa de cabeceira** ao lado da cama com cantos ar-

redondados para não se machucar.

**A mesa deve ser estável** e ter altura que permita o fácil acesso. Apoie objetos como óculos, água, livros e chaves, com ponto de luz e telefone ou celular.

**Possua um telefone próximo** contendo os **números de emergência** de fácil acesso (número dos filhos, familiares, bombeiro, ambulância, etc.).



# Nunca levante no **escuro**.

Tenha um abajur, interruptor  
ou sensor de luz ao lado da  
cama.



# No Quarto

**Organize as roupas nos armários,** colocando as mais utilizadas na altura dos olhos para melhor visualização. No armário, **deixe a roupa em lugar acessível.**

Nas portas, **prefira maçanetas em forma de alavancas.**

# Na Cozinha

**Utilizar armários fixos que devam estar ao alcance dos braços do idoso** (50 cm a 150 cm de altura), isso evitará a necessidade do uso dos bancos ou escadas para alcançar os objetos.

**Mantenha os objetos de uso frequente ao seu alcance.** Guarde os objetos em locais ao alcance das mãos.





**Não utilize bancos ou escadas para pegar os objetos. Peça ajuda!**

**Opte por bancadas e pias com altura que possibilite manusear a comida ou lavar a louça sentado (80 cm a 95 cm).**

**Ao descongelar a geladeira,**

**lembre-se de manter o piso da cozinha seco.**

**Tenha atenção ao piso próximo a pia, evite que fique molhado.**

**Se for possível, deixe o fogão ao lado da pia com a geladeira em frente, para facilitar o uso.**

# No Banheiro

O banheiro é **um dos locais mais perigosos de uma casa**. Dessa forma, deve ser dada uma atenção especial a este cômodo.



Coloque **suporte para toalhas próximo a pia** ou ao chuveiro.

### **A tranca da porta do banheiro**

**deve permitir abertura, também pelo lado de fora.**

**As maçanetas e torneiras devem ser de fácil manuseio**, de preferência do tipo alavanca, confeccionadas em material leve.

Mantenha uma boa iluminação utilizando **lâmpada fluorescente ou LED.**

**Não tranque a porta do banheiro para que possa ser socorrido caso aconteça algum acidente.**

## **Altura recomendada do vaso sanitário:**

# **43 a 45cm**

**Essa altura** facilita o sentar e o levantar. Não há necessidade de realizar obras no banheiro, apenas adaptá-lo utilizando o **assento sanitário elevado encontrado em lojas de materiais de construção.** Sua colocação é feita removendo o assento antigo e substituindo pelo assento elevado.

### **O vaso sanitário não pode ser**

**muito baixo para evitar dese-**

**quilíbrio ao usá-lo.** A altura do vaso está adequada quando você consegue sentar e manter os pés totalmente apoiados no chão. Se necessário, coloque assentos adaptados para aumentar a altura do vaso.

**Instale barras de apoio** próximo ao vaso sanitário e na região do chuveiro.

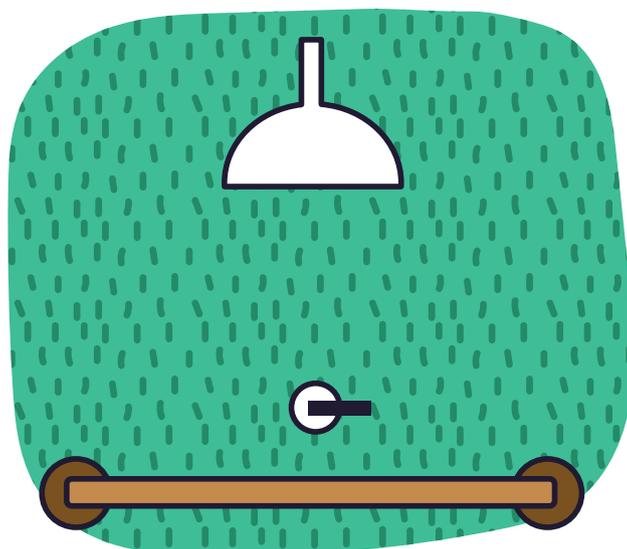
**Não se apoie na cortina ou no box.** Apoie-se na barra de apoio. **Prefira cortina em vez de box** na região do chuveiro.

**Utilize tapetes antiderrapantes** dentro e fora da região do chuveiro para evitar escorregões e quedas durante e logo após o banho.

**Prefira o uso de sabonete líquido,** pois o sabonete em barra escorrega com facilidade e pode cair no chão. Utilize prateleira de canto para deixar o sabonete líquido.

Se tiver dificuldade para abaixar-se ou ficar cansado durante o banho, **utilize cadeira de plástico firme e resistente.**

**Prefira torneiras de alavanca** nos lavatórios e no chuveiro.



# Corredores e escadas

**Deixe sempre o corredor livre, sem objetos.**

Ter **interruptores de luz** na parte superior e inferior da escada.

Deve-se dar preferência à colocação de **rampas ao invés de degraus** quando houver desníveis no piso.

Se possível, **coloque sensor de presença no corredor e corrimão redondo** de 3,5 a 4,5 cm de diâmetro a 92 cm do chão.

**Coloque corrimão dos dois lados, para permitir apoio adequado.** Regularmente, verifique se o corrimão está firme, às vezes, este cede com o tempo.

**Fitas antiderrapantes nos degraus de cor diferente da cor da escada** para evitar acidentes.

## Outras orientações:

Evite maçanetas arredondadas, **prefira as em forma de alavancas.**

**As portas devem ter uma largura mínima de 80 cm,** para a passagem de andadores e cadeiras de rodas.

**As janelas devem permitir uma boa iluminação e ventilação** do ambiente, sendo fácil manuseio.

**Utilizar cores claras nas paredes** para favorecer a iluminação.

**Esteja atento quando animais de estimação estiverem por perto.** Tropeçar em um animal, em geral cães ou gatos, é causa freqüente de quedas.



# Na rede de descansar

**Não se alimente sentado na rede**, pois você perde o auxílio da mão que segura o prato.

Sempre que for deitar, **veja se a rede está bem aberta** para que você sente nela para apenas depois deitar.

**Não deixe a rede em uma posição muito baixa.** Ao sentar, você pode se desequilibrar.



## Na rua

**Não ande com pressa.**

**Tenha atenção e cuidado,** pois as ruas contêm muitos obstáculos, que podem passar despercebidos e causar quedas.

## No ônibus

**Esperre o ônibus parar** completamente para você subir ou descer.

**Não corra atrás do ônibus,** pois aumento o risco de tropeçar ou pisar dentro de buracos;

Dentro do ônibus, **tente ficar sentado, a pessoa idosa tem prioridade,** mas se não conseguir, segure firme e o tempo todo na barra lateral.



# Outras dicas importantes.

**Não deixe a barra da calça, do vestido ou da saia arrastar no chão,** pois você pode escorregar.

**Também evite mangas longas,** pois podem ocasionar acidentes quando estiver cozinhando ou passando a roupa.

**Use calçados,** como sandálias e chinelos **que possuem tiras fixas ao redor do calcanhar,** tênis ou sapatos baixos com solado antiderrapante, assim você terá mais segurança para andar.

**Os pés são muito importantes para o nosso equilíbrio e alguns cuidados são fundamentais.**

**Após lavar os pés, seque bem entre os dedos,** para evitar o crescimento de fungos.

**Corte as unhas retas.** Nunca corte o canto das unhas para não “encravar”.

**Todos os dias observe as plantas dos pés** para verificar se tem alguma ferida ou calosidade. Algumas doenças reduzem a sensibilidade dos pés.

Quando utilizar meias de algodão vire-as do lado avesso, pois **a costura pode ferir os pés.**

**Sente-se para colocar calças, meias ou sapatos,** dessa forma você evita desequilíbrios.

Quando for necessário,  
**utilize instrumentos de  
apoio, como bengala  
ou andador.**

Siga a orientação do profissional  
de saúde. **Não tenha vergonha,** o mais  
importante é a sua segurança.



Passe em **consulta com o oftalmologista**, pelo menos, uma vez por ano. A dificuldade para enxergar é uma causa importante de quedas.

Deixe todos os ambientes da casa sempre **bem iluminados**. **Deixe as cortinas abertas**.

**Paredes e cortinas de cores claras** tornam o ambiente mais iluminado.

Só utilize medicações orientadas pelo seu médico. **Tome os seus remédios no horário correto e como foi receitado**.

Não use medicações por conta própria.

## Alimente-se antes de:

- ✓ Sair de casa
- ✓ Fazer exercício

## Não fique muito tempo sem se

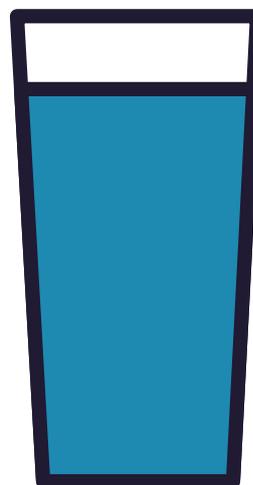
**alimentar**, você pode passar mal por baixa de açúcar no sangue ( que é a fonte de energia para o corpo, o que aumenta o risco de quedas e de outras consequências sérias.

**Tenha uma alimentação saudável e mantenha-se bem hidratado!**

**Evite tomar bebidas alcoólicas em excesso.**

## Beba bastante água (se puder) durante o dia

**Evite beber água antes de dormir** para não ter que acordar com frequência de madrugada.



**Se você caiu e está sentindo dores fortes** ou dificuldade para movimentar-se, **procure assistência médica imediata** (*pronto socorro*).



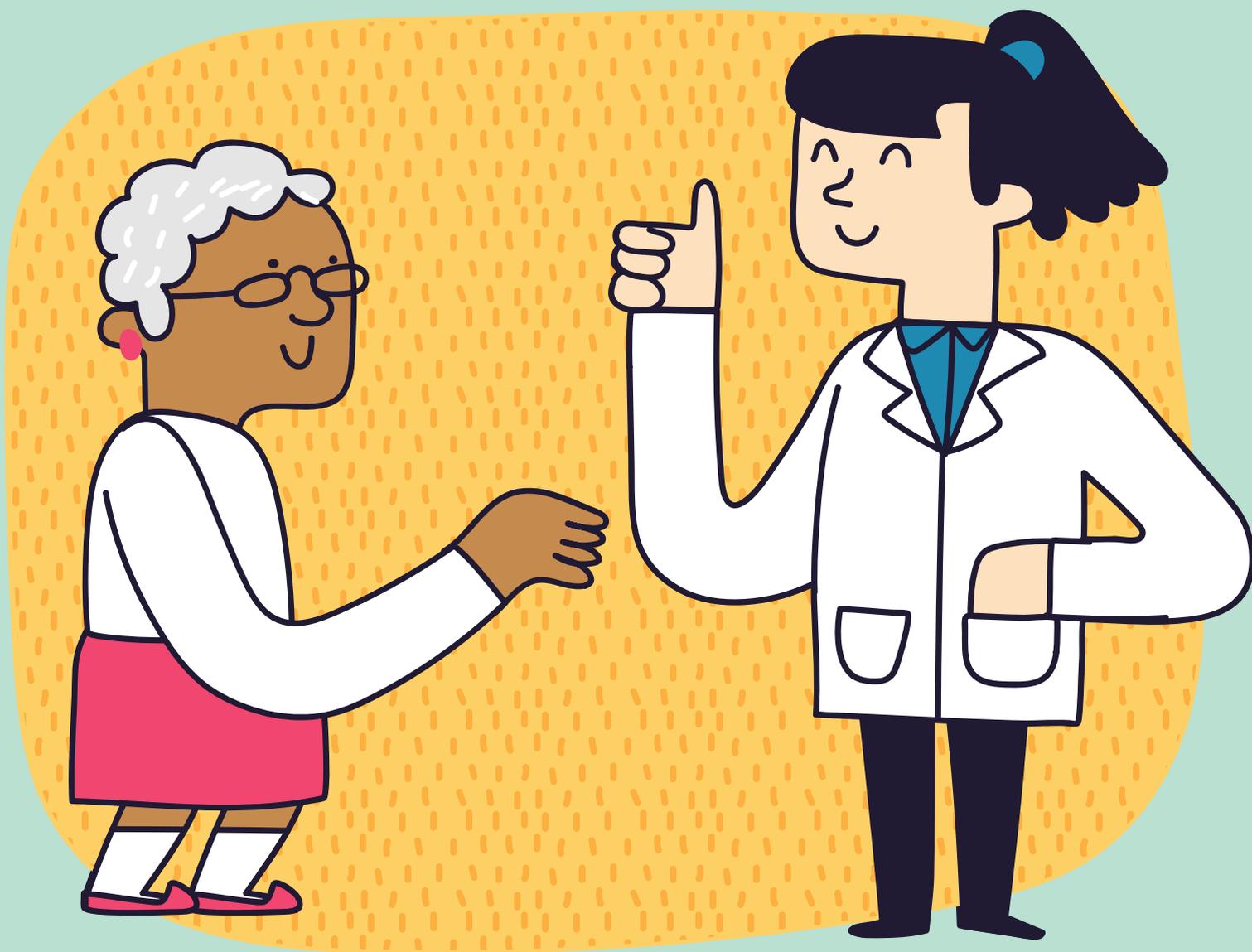
**Se apresentar queda,** mesmo que não tenha tido consequências graves (*como ferimentos e fraturas*), sempre **informe o profissional de saúde** que o acompanha.

É importante avaliar a causa da queda para que sejam prevenidas novas quedas e você possa manter-se ativo e com boa qualidade de vida!

**Ligue para:**

**91 4009-8500**

Procure sempre o  
**profissional de saúde**  
da sua confiança, e  
informe seus sintomas.



**Pratique atividades físicas regularmente,** de preferência com a orientação do profissional de Educação Física.

**Fortalecer músculos e articulações** é uma excelente forma de se prevenir quedas, diminuindo a fraqueza muscular.



**Evite subir em bancos ou escadas** e sempre peça ajuda para as atividades que não se sinta seguro para realizar.

É importante entender que **o envelhecimento por si só causa mudanças no corpo** que aumentam o risco de queda, mesmo que você esteja ativo e independente.

As fraturas por quedas são responsáveis por **aproximadamente 70% das mortes por acidentes em pessoas acima de 75 anos.**

Por isso, embora esteja acostumado com atividades que fez a vida toda, **nesta fase é fundamental ter mais cuidado e prevenir situações de risco.**

**É melhor prevenir do que sofrer consequências graves e irreversíveis. Para não cair, vamos prevenir!**

# Referências

## bibliográficas

American Geriatrics Society, British Geriatric Society. **Summary of the updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons.** Journal of American Geriatric Society (JAGS) 2011; 59:148-157.

Centro de Referência do Idoso - CRI Norte; CRI IPGG; Universidade Cidade de São Paulo; HC-FMUSP; IAMSPE, Centro de Vigilância Epidemiológica; Programa São Paulo Amigo do Idoso; Governo do Estado de São Paulo, Secretaria da Saúde. **Cair de maduro é só para fruta – Manual de Prevenção de Quedas em Idosos.** 2016.

Emmel MLG, Paganelli LOP. **Cartilha para acessibilidade ambiental: Orientações ilustradas para domicílios de pessoas idosas.** Produto de um projeto de pesquisa CNPq/PIBITI. Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional, São Paulo, 2013.

Centro de Estudos Ortopédicos do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo (HSPE). **Manual de prevenção de quedas da pessoa idosa.** Governo do Estado de São Paulo Disponível em: <http://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/05/Manual-de-Quedas-2021.pdf>

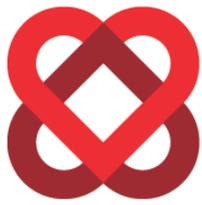
LEITÃO, Sarah Musy et al. **Epidemiologia das quedas entre idosos no Brasil: uma revisão integrativa de literatura.** Geriatr Gerontol Aging, v. 12, n. 3, p. 172-9, 2018.

GARCIA, Samira Michel et al. **Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 7, p. 48973-48981, 2020.

MARINHO, Cândida Leão et al. **Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 3, p. 6880-6896, 2020.

SANCHEZ, Daniel Cirilo Mesa. **PROJETO DE INTERVENÇÃO: DIMINUIÇÃO DE QUEDAS EM PACIENTES IDOSOS.** 2021.

SANTOS, Paulo Henrique Fernandes dos et al. **Diagnóstico de Enfermagem de Risco de Quedas em idosos da atenção primária.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, 2020.



**CYNTHIA  
CHARONE**

**REALIZAÇÃO**

**Grupo Cynthia Charone**

**Dra. Cynthia Charone**

Oftalmologista

Especialista em Empreendedorismo e Gerontologia

Especialista em Medicina de Estilo de Vida  
Mestranda PPGGSA/Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará

**Mério Muniz**

Publicitário

Gestor em Saúde

Gestor em Qualidade de Saúde

Especialista em Gerontologia

**Ana Amália de Sá**

Profissional de Educação Física

Gestora em Saúde

Especialista em Gerontologia

**Sueady Charone**

Odontóloga

Gestora em Liderança e Inovação

Especialista em Gerontologia

**Prof<sup>ª</sup> Dra. Brenda Andriolo**

Fisioterapeuta

Pesquisadora do Núcleo de Ensino e

Pesquisa

**Camila Arcoverde de Oliveira**

Fonoaudióloga

Membro do Núcleo de Ensino e

Pesquisa

**Prof<sup>ª</sup> Dra. Creusa Trindade**

Pedagoga

Coorientadora do PPGGSA/Fundação

Santa Casa de Misericórdia do Pará

**Dra. Cynthia Charone**

Médica

Especialista em Gerontologia

Mestranda PPGGSA/Fundação Santa

Casa de Misericórdia do Pará

**Ma. Fabíola de Souza Abrahão**

Terapeuta Ocupacional

Especialista em Gerontologia

Pesquisadora do Núcleo de Ensino e

Pesquisa

**Prof<sup>ª</sup> Dra. Niele Silva de Moraes**

Médica Geriatra

Pesquisadora do Núcleo de Ensino e

Pesquisa

**Rafaela Charone Muniz**

Graduanda do 4<sup>º</sup> Semestre de Medicina

da UNIFAMAZ

**Me. Rondinei Silva Lima**

Profissional de Educação Física

Especialista em Gerontologia

Pesquisador do Núcleo de Ensino e

Pesquisa

**Ma. Sandra Regina Gomes**

Fonoaudióloga

Especialista em Gerontologia

**Prof<sup>ª</sup> Dra. Valéria Regina Cavalcante dos Santos**

Farmacêutica

Orientadora do PPGGSA/Fundação Santa

Casa de Misericórdia do Pará

**Victor Maués**

Pedagogo

Mestrando PPGGSA/Fundação Santa

Casa de Misericórdia do Pará

# Projeto Gráfico

**Libra Branding**

**Leandro Henrique**  
(Marketing - Grupo Cynthia Charone)

**Grupo Cynthia Charone**

Rua Diogo Moia, 296. Umarizal. Belém - Pará.

**2022**



**CYNTHIA  
CHARONE**

[www.cynthiacharone.com.br](http://www.cynthiacharone.com.br)

**Grupo Cynthia Charone**  
Rua Diogo Moia, 296.  
Umarizal. Belém - Pará.

 4009-8500

 Cynthia Charone

 /hospitalcynthiacharoneoficial

 @grupocynthiacharone