



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde

**Prevenir quedas
é cuidar do idoso,
promover paz, saúde
e qualidade de vida**





Quedas

Ocorre com frequência e é considerado marcador de fragilidade, morte, institucionalização e declínio na saúde de idosos.

Incidência de quedas

- 30-60% dos idosos caem uma vez ao ano
- 50% dos caidores apresentam vários episódios de quedas
- Queda em idosos é um fator responsável por óbito
- Mulheres caem mais que os homens
- Com o aumento da idade, aumenta o risco de quedas

Complicações de quedas

- 5% de todas as quedas levam a fratura
- 5% levam a lesões de partes moles (imobilização)
- Trauma psicológico
- Lesões físicas
- Internações hospitalares
- Aumento de cuidados especiais
- Incapacidade física
- Perda da independência

- Diminuição da qualidade de vida
- Morte

Impacto na qualidade de vida

- 20-30% com medo de cair
- 35-40% das pessoas com 65+ cairão por ano
- Os que já caíram, têm 2-3 vezes maior probabilidade de quedas
- 10-20% das quedas causam lesões graves

Prevenção

- Suplementos de vitamina de cálcio
- Atividade física
- Nutrição balanceada
- Cuidados com riscos domésticos
- Ajuste de medicações
- Uso de protetores da bacia
- Qualidade de vida do idoso

Planejamento ambiental

- Interação social
- Segurança
- Proteção
- Privacidade
- Ser calmo, previsível e acolhedor
- Deve-se considerar:
 - Alterações do envelhecimento
 - Vontade do idoso
 - Acessibilidade e uso
 - Facilidade de circulação

Estratégias de intervenção

- Atividade física adequada
- Avaliação clínica integral do paciente
- Controle dos medicamentos

- Correção visual
- Reduzir ou eliminar os riscos domésticos

Cuidados do próprio idoso com as quedas

- Estabelecer um plano de cuidados para manter a função do intestino e da bexiga
- Educar o idoso e a família para prevenir quedas
- Usar sapatos com solado de borracha, antiderrapantes, não flexíveis e sem saltos
- Caminhar sem pressa, especialmente em lugares desconhecidos
- Não tomar bebidas alcoólicas
- Informar ao médico e enfermeira se você tiver tonturas, problemas de visão, ou de equilíbrio
- Fazer avaliação periódica de visão
- Não usar medicamentos sem autorização médica
- Fazer atividade física moderada e regular, com orientação médica

