

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE  
PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS  
1 DE OUTUBRO



PREVENÇÃO DOS  
ACIDENTES DOMÉSTICOS  
COM PESSOAS IDOSAS

Direcção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

# 1. EPIDEMIOLOGIA DOS ACIDENTES DOMÉSTICOS E DE LAZER COM PESSOAS IDOSAS

**Em Portugal**, os acidentes domésticos e de lazer são monitorizados pelo Observatório Nacional de Saúde, que coordena um sistema de recolha de dados, designado ADELIA – Acidentes Domésticos e de Lazer Informação Adequada.

Da análise dos dados do último relatório publicado, relativo ao ano 2005, verificamos que 15% dos acidentes ocorreram em pessoas com mais de 65 anos, os quais foram três vezes mais frequentes nas mulheres do que nos homens.<sup>1</sup>

No grupo etário de 65 anos e mais, a grande maioria dos acidentes ocorre em casa (> 65%) e numa percentagem significativamente inferior, na área dos transportes (< 13%). No momento do acidente, a principal actividade que estava a ser desenvolvida pelas vítimas era uma actividade doméstica, ultrapassada apenas pela «actividade vital básica», isto é, cozinhar ou comer, no grupo de 75 anos e mais.

O principal mecanismo da lesão foi a queda, apresentando uma frequência de 76% entre os 65-74 anos e de 90% no grupo etário com mais de 75 anos. As consequências mais frequentes das lesões foram «concussões, contusões e hematomas», isto é, traumatismos, choque violento, ferimento. As partes do corpo lesionadas foram, mais de 50% das vezes, os membros, seguidas da cabeça (25%).

O tempo médio de internamento aumenta exponencialmente com a idade, sendo, em média, de 11 dias, nas pessoas com mais de 75 anos.

## **Alguns factos!**

- ✓ **Em cada ano, uma em cada três pessoas idosas sofre um acidente doméstico.**
- ✓ **A maioria dos acidentes com pessoas idosas ocorre dentro de casa.**
- ✓ **Nas pessoas idosas, os acidentes são essencialmente devidos a quedas.**
- ✓ **O tempo de internamento por acidentes com pessoas idosas é cinco vezes superior ao das crianças.**

---

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Observatório Nacional de Saúde. ADELIA – Acidentes Domésticos e de Lazer Informação Adequada. Relatório 2005

**Na União Europeia<sup>2</sup>** a 27 países ocorreram perto de 40.000 mortes de pessoas idosas devido a quedas.

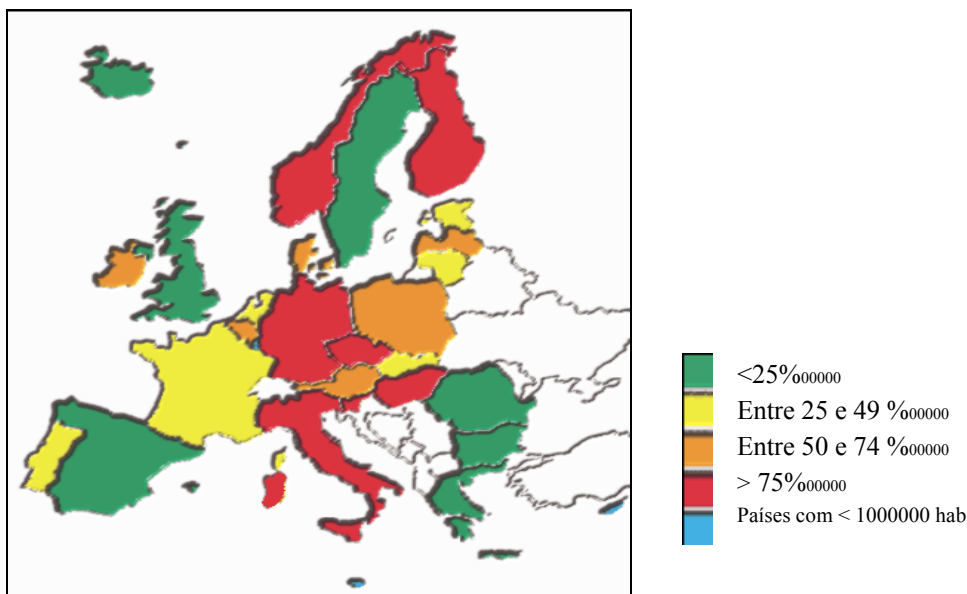
Os idosos com mais de 80 anos têm uma taxa de mortalidade devido a quedas 6 vezes mais alta do que os idosos entre os 65 e os 79 anos. Isto acontece por caírem mais vezes mas também por serem mais frágeis.

A variação da taxa de mortalidade devido a quedas na UE-27 é a mais elevada comparada com outros tipos de lesões. A Bulgária, Espanha e Grécia têm as taxas mais baixas (< 15) e a Hungria, Republica Checa e Finlândia têm as taxas mais altas (> 100). Esta discrepância demonstra o elevado potencial para a prevenção.

As lesões nos idosos geram elevados custos para a Saúde. Um dos principais custos dos hospitais prende-se com fracturas especialmente fracturas da anca.

A vasta maioria dos países da União Europeia (UE-27) e da European Economic Area (EEA) parecem estar a assistir a uma redução nas taxas de mortalidade por quedas na última década (4%)

Distribuição geográfica das taxas de mortalidade por quedas nos idosos na UE-27 e EEA



<sup>2</sup> European Network for Safety among Elderly (EUNESE)  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/2003/action3/action3\\_2003\\_13\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action3/action3_2003_13_en.htm)

## 2. COMO EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS COM PESSOAS IDOSAS

Apesar do risco de cair em casa ser grande, muitos acidentes devido a queda podem ser prevenidos. Boas práticas baseadas na evidência mostram que é possível reduzir as lesões nos idosos em 38 % através de métodos com custos eficazes. A redução de lesões pode melhorar a qualidade de vida e reduzir os gastos dos serviços de saúde devido a lesões nesta faixa etária.<sup>3</sup>

O primeiro passo é compreender as suas causas. Nas pessoas idosas a diminuição da massa muscular, a osteoporose, a diminuição da visão e da audição, assim como a falta de condições de segurança da casa e do jardim aumentam a probabilidade de cair.

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustamentos na casa e no estilo de vida, mas, promover a segurança, é também, garantir que as pessoas idosas se alimentam convenientemente e se mantêm fisicamente activas.

Quando falamos de segurança, é importante conhecer e utilizar os dispositivos de segurança que facilitem a vida diária quando a autonomia e o bem-estar estão em causa.

Manter a segurança é uma questão de tomar medidas de protecção, de algum bom senso, de muita prudência e precaução que, com convicção se vão fazer sentir na redução dos acidentes domésticos e de lazer com pessoas idosas.

### **Alguns factores de risco de quedas!**

- ✓ **Viver sozinho.**
- ✓ **Tomar medicamentos, em especial medicamentos psicotrópicos.**
- ✓ **Doenças crónicas tais como artroses, depressão, doença pulmonar crónica.**
- ✓ **Mobilidade reduzida e balanço.**
- ✓ **Dificuldades cognitivas e demência.**
- ✓ **Redução da acuidade visual.**
- ✓ **Calçado e vestuário inadequado.**
- ✓ **Uso de bengalas ou andarilhos**
- ✓ **Subir para escadotes, cadeiras, bancos, árvores, autocarros.**
- ✓ **Pisos escorregadios ou irregulares, pavimentos degradados.**

---

<sup>3</sup> European Network for Safety among Elderly (EUNESE)

## **Prevenir as quedas em TODA A CASA é uma questão de bom senso!**

- ✓ Mantenha uma boa iluminação em toda a casa e uma luz acesa na entrada principal.
- ✓ As lâmpadas devem ser de fácil manutenção e substituição.
- ✓ Nunca deixe fios eléctricos e de telefone desprotegidos. Prenda-os à parede.
- ✓ Evite tapetes soltos no chão, principalmente nas escadas. Se usar, fixe-os ao chão.
- ✓ Pinte de cores diferentes ou faça marcas visíveis no primeiro e no último degrau das escadas. Elas devem ter degraus com piso antiderrapante. Converse com o seu médico sobre a necessidade de colocar barras de apoio (corrimão).
- ✓ Use sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados, para evitar que o pé se movimente. Não use chinelos. Prefira os sapatos fechados.
- ✓ Cuidado para não errar a dosagem dos remédios.
- ✓ Não use camisolas e roupões compridos, para evitar tropeçar, principalmente se tiver que se levantar no meio da noite.
- ✓ Ao dormir, deixe a luz do corredor acesa para auxiliar a visão, caso acorde no meio da noite.
- ✓ Se cair e tiver dores, procure assistência médica. Deixe o telefone num local de fácil acesso, se necessitar de pedir ajuda.
- ✓ No quintal, evite a acumulação de folhas e flores húmidas no chão.

## **Os profissionais de saúde podem ajudar as pessoas idosas a prevenir as quedas:**

- ✓ Identificando factores reversíveis e sugerir intervenções baseadas na evidencia.
- ✓ Investigando o risco de osteoporose, tratando e encorajando os doentes a usarem protectores de anca.

## **Os prestadores de serviços a pessoas idosas podem ajudar a prevenir as quedas:**

- ✓ Organizando actividades de lazer que promovam o exercício e a actividade física.

## **Prevenir as quedas NO QUARTO é uma questão de prudência!**

- ✓ Procure utilizar uma cama larga, com altura suficiente para que, sentado, consiga apoiar os pés no chão, evitando tonturas. Ao deitar-se, utilize sempre um travesseiro para apoiar a cabeça.
- ✓ Use uma mesa-de-cabeceira, de preferência, com bordas arredondadas e procure fixá-la ao chão ou à parede, para evitar que se desloque caso necessite apoiar-se nela.
- ✓ Mantenha uma cadeira ou poltrona no quarto, para que possa sentar-se para calçar meias e sapatos.
- ✓ Os interruptores devem estar ao alcance da mão quando estiver deitado na cama, para evitar levantar-se no escuro.
- ✓ Evite prateleiras muito altas ou muito baixas, para diminuir o esforço físico ao procurar algum objecto e evitar quedas.

## **Prevenir as quedas NA CASA DE BANHO é uma questão de sensatez!**

- ✓ O piso da casa de banho deve ser antiderrapante.
- ✓ Evite prateleiras de vidro e superfícies cortantes, e é absolutamente proibido usar esquentador a gás dentro da casa de banho
- ✓ Se necessitar utilize barras de apoio no polibã ou na banheira, nas paredes próximas da sanita.
- ✓ O espaço útil da casa-de-banho deve ser suficiente para duas pessoas. Nunca feche a porta da casa-de-banho à chave, para o caso de precisar de ajuda.
- ✓ Certifique-se de que os interruptores e as tomadas eléctricas estão em áreas secas da casa de banho.

## **Prevenir as quedas NA COZINHA é uma questão de precaução!**

- ✓ Os armários não devem ficar em locais muito altos. Guarde os objectos que são pouco utilizados nos armários superiores e os de uso frequente, em locais de fácil acesso.
- ✓ Instale a botija de gás, sempre, fora da cozinha.
- ✓ Evite colocar peso nas portas do frigorífico e utilize as prateleiras que não exijam que baixe ou levante muito os seus braços.
- ✓ Os fornos eléctricos e os microondas devem ser instalados em local de fácil acesso. Lembre-se de desligar fornos, microondas e ferros de passar roupa, após o uso.

## **Prevenir as quedas NA SALA é uma questão de conforto!**

- ✓ Procure utilizar cores claras nas paredes e aumentar a iluminação, tornando-a três vezes mais forte que o normal, para compensar dificuldades visuais. Uma boa regra é completar a iluminação com candeeiros de fácil manutenção.
- ✓ Opte por sofás e poltronas confortáveis, com assentos que não sejam demasiado macios, e que facilitem os actos de sentar e levantar.
- ✓ Evite esquinas de vidro, metal ou materiais cortantes em mesas de apoio.
- ✓ Não use tapete em baixo da mesa da sala jantar e deixe um espaço à volta da mesa para a movimentação das pessoas.
- ✓ Prefira pisos antiderrapantes.

## **Sites relacionados:**

---

EUNESE - European Network for Safety among Elderly  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/2003/action3/action3\\_2003\\_13\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action3/action3_2003_13_en.htm)

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)  
<http://www.segg.es/>

Desenhos retirados da Brochura «*Useful tips for housing Safety for Elderly*». CEREPRI. Dept. of Hygiene and Epidemiology. University . University of Athens, Medical school. [www.euroipn.org](http://www.euroipn.org)