



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
**GAIA E ESPINHO**  
COMISSÃO DA QUALIDADE E SEGURANÇA DO DOENTE

# ***Guia Prático de Prevenção de Quedas no Domicílio***

SERVIÇO DE MEDICINA INTERNA  
UNIDADE DE ORTOGERIATRIA  
SERVIÇO DE ORTOPEDIA  
TRAUMATOLOGIA



***Cuidamos de Si.***

# PORQUE É QUE OS IDOSOS CAEM?

## FATORES PESSOAIS

- Alteração da marcha
- Postura inadequada
- Diminuição da visão
- Diminuição do equilíbrio
- Diminuição da força muscular
- Doenças (osteoporose, doença cardiovascular)
- Uso de alguns medicamentos (diuréticos, laxantes, medicação para a tensão arterial)
- Estado demencial
- Negação da fragilidade



## FATORES AMBIENTAIS

### *Chão*

- Superfícies escorregadias
- Objetos dispersos pelo chão
- Tapetes soltos
- Escadas sem corrimão

### *Calçado e roupa*

- Sapatos não adaptados
- Roupas demasiado compridas
- Cintos soltos

### *Casa de banho*

- Ausência de barras de apoio
- Piso escorregadio

### *Mobília*

- Móveis instáveis e fora do sítio
- Camas muito baixas ou altas
- Cadeiras baixas/ sem apoios

### *Iluminação*

- Inadequada

## CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS

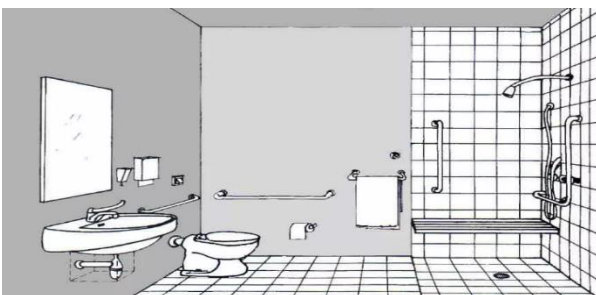
A queda poderá provocar fraturas ósseas, traumatismos cerebrais, lesões nos músculos, dificuldade em se movimentar, sedentarismo, perda de autonomia, dificuldade nas atividades do dia-a-dia, medo de voltar a cair e perda de autoconfiança, depressão e ansiedade, isolamento social e alteração da dinâmica social.

Para o cuidador a queda terá também impacto trazendo muitas vezes a necessidade de reajuste da dinâmica familiar, encargos adicionais, sobrecarga emocional, física e económica, sentimentos de culpa e desgaste.

## EVITE AS QUEDAS TORNANDO A SUA VIDA MAIS SEGURA



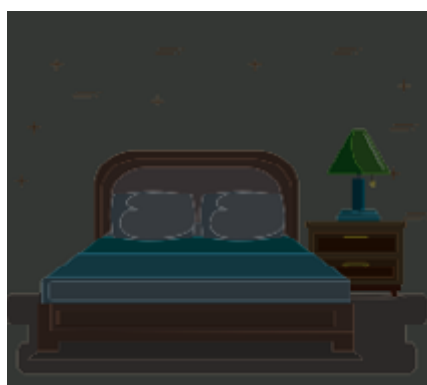
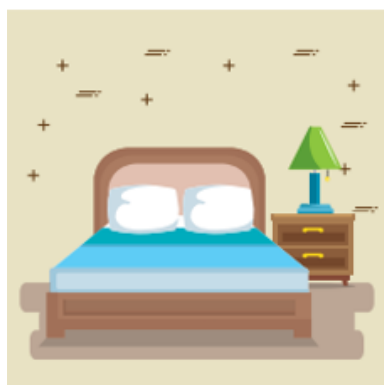
Use um andarilho ou outro auxiliar de marcha caso tenha desequilíbrio ou limitações na marcha.



Adapte a sua casa de banho com barras de apoio e base de chuveiro em vez de banheira.



- Evite o uso de panelas pesadas.
- Ilumine bem o ambiente.
- Coloque os utensílios mais uteis em locais mais acessíveis.
- Coloque fitas antiderrapantes junto aos balcões.



- Não se deite ou levante num ambiente escuro.
- Se necessário, use uma lanterna.
- Retire os obstáculos percurso.

- Use sempre o corrimão para subir e descer escadas.
- Sinalize as bordas dos degraus para melhor visualização.
- Mantenha o trajeto das escadas bem iluminadas.





- Opte por calçado nem muito duro, nem muito mole



- Prefira calçado fechado



- Com solas antiderrapantes



- Evite chinelos de dedo ou pano



Mude de posição com movimentos lentos. Coloque as pernas do lado de fora da cama, aguardando nesta posição. Só se levante depois de calçado com calçado adequado.



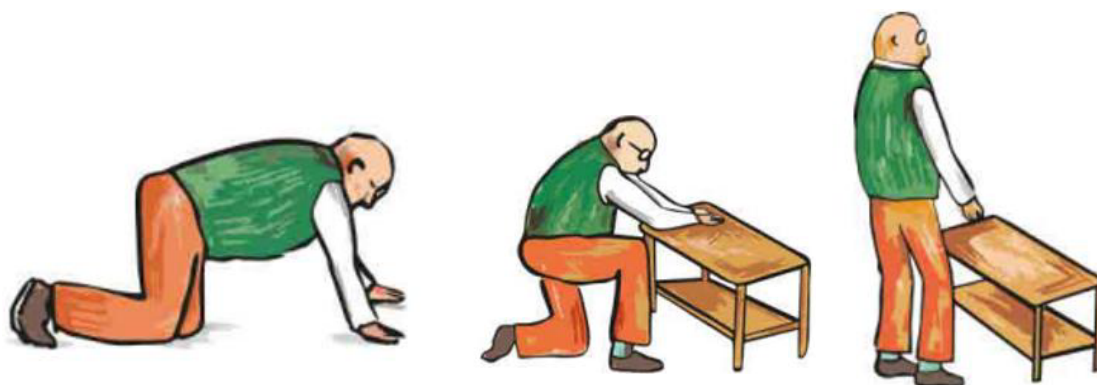
Evite inclinar-se para a frente para apanhar objetos. Existem ajudas técnicas para este efeito.



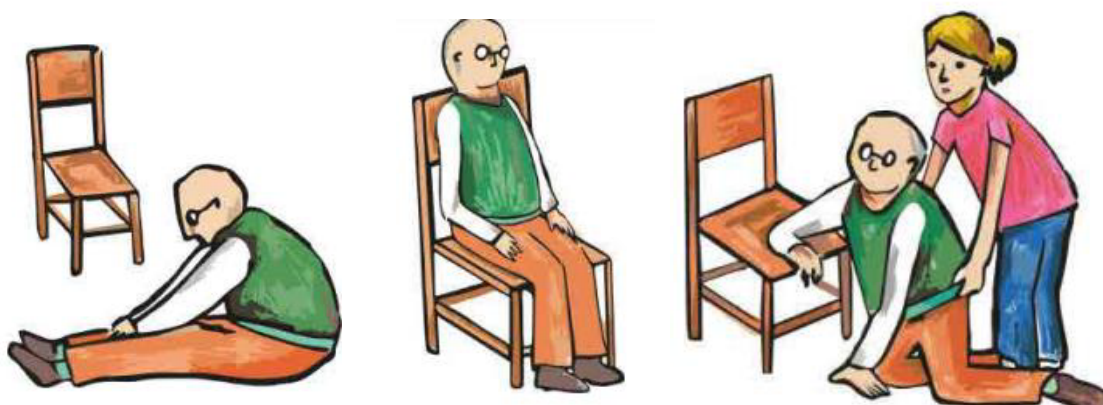
As calças, vestidos e roupões deverão estar à sua altura para que não tropece.



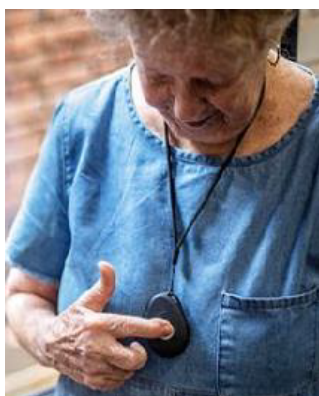
## O QUE FAZER EM CASO DE QUEDA?



Se estiver sozinho, tente gatinhar até uma peça de mobília estável que se encontre por perto. Coloque as mãos sobre ela, fazendo um esforço para se levantar.



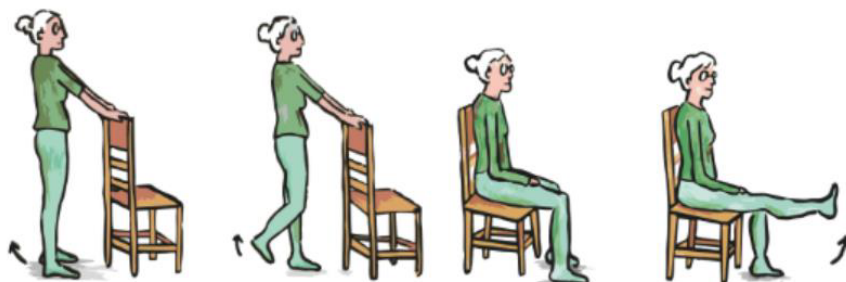
Se estiver acompanhado, peça ajuda para se sentar confortavelmente numa cadeira.



Esteja sempre acompanhado por um dispositivo de emergência ou um telemóvel para pedir ajuda.

# *O EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS*

---



O exercício melhora o tempo de reação, a flexibilidade, o equilíbrio e a força. Diminui também a perda de massa óssea, tornando mais segura a realização das atividades diárias e menor sensação de fadiga e cansaço.

## *AJUDAS TÉCNICAS E PRODUTOS DE APOIO*

---



Ajudas técnicas ou produtos de apoio compensam uma deficiência ou atenuam o agravamento da situação clínica, permitindo que retome a sua vida familiar e social.

Aconselhe-se com um profissional de saúde e opte de acordo com a sua força muscular, equilíbrio, as características da sua casa, por exemplo se tem escadas. As bengalas e canadianas são leves e fáceis de usar, mas instáveis e obrigam a mais força de braços. Os andarilhos são mais seguros e estáveis, mas precisam de mais espaço para manobrar. Os andarilhos poderão ser uma boa opção no pós-operatório de uma fratura do membro inferior.

# A SUA CASA É SEGURA?



## QUARTO E CAMA

Existem luzes de presença entre o quarto e outros compartimentos?  
A altura da cama permite transferências seguras?  
O seu calçado é fechado e antiderrapante?

## INTERIOR DA CASA

A iluminação é suficiente?  
Os interruptores estão acessíveis?  
As luzes de presença são suficientes?  
As cadeiras têm braços de apoio?  
O chão encontra-se livre de móveis e outros objetos?

## ESCADAS

Têm corrimão bilateral?  
Está bem firme?  
Os degraus estão em bom estado livres de tapetes e revestidos?

## CASA DE BANHO

Existem barras de apoio?  
Tem cadeira/ banco no polibã?  
Tem tapetes antiderrapantes em bom estado?



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
GAIA E ESPINHO