

GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA PESSOAS IDOSAS EM DOMICILIO.



JOÃO PESSOA
2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA

Trabalho desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba como
Produto da Dissertação de Mestrado com o Título " PREVENÇÃO DE
QUEDAS PARA PESSOAS IDOSAS EM DOMICÍLIO".

DISCENTE: Maria das Graças Duarte Miguel

ORIENTADORA: Profa. Dra. Maria Adelaide Silva Paredes Moreira

ILUSTRAÇÃO: Regis Soares

DESIGN GRÁFICO: Márcio Cavalcanti

João Pessoa - Paraíba
2018

Apresentação

O acidente por quedas em pessoas idosas acontece por causa da perda total do equilíbrio postural, causando consequências físicas, sociais e emocionais, pois pode ocorrer a instalação gradual das incapacidades, que limitam ou impedem a livre movimentação, associada ao medo de cair e consequente restrição ou isolamento.

O avanço da idade torna a pessoa idosa mais suscetível à ocorrência de quedas e, por isso, é importante que a população receba informações sobre os riscos existentes no ambiente domiciliar, visando minimizá-los, ao mesmo tempo em que proporciona mais segurança, independência e autonomia à população idosa.

Partindo deste contexto, o presente guia foi desenvolvida com o objetivo de oferecer orientações sobre a prevenção de acidentes por quedas em pessoas idosas ocorridas dentro do domicílio, como um produto informativo educacional realizado a partir dos estudos sobre envelhecimento, do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba.

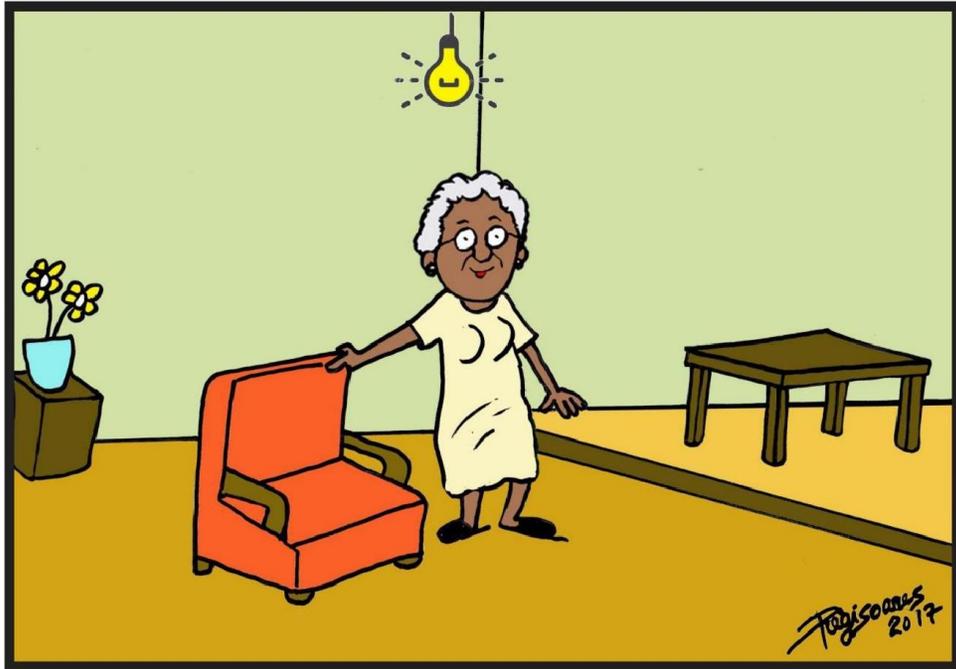
SE HOVER ESCADA NO DOMICILIO



APRESENTAR:

- CORRIMÃO DOS DOIS LADOS;
- DEGRAUS LARGOS PARA APOIO COMPLETO DOS PÉS;
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA;
- PISO COM ANTIDERRAPANTE.

SALA



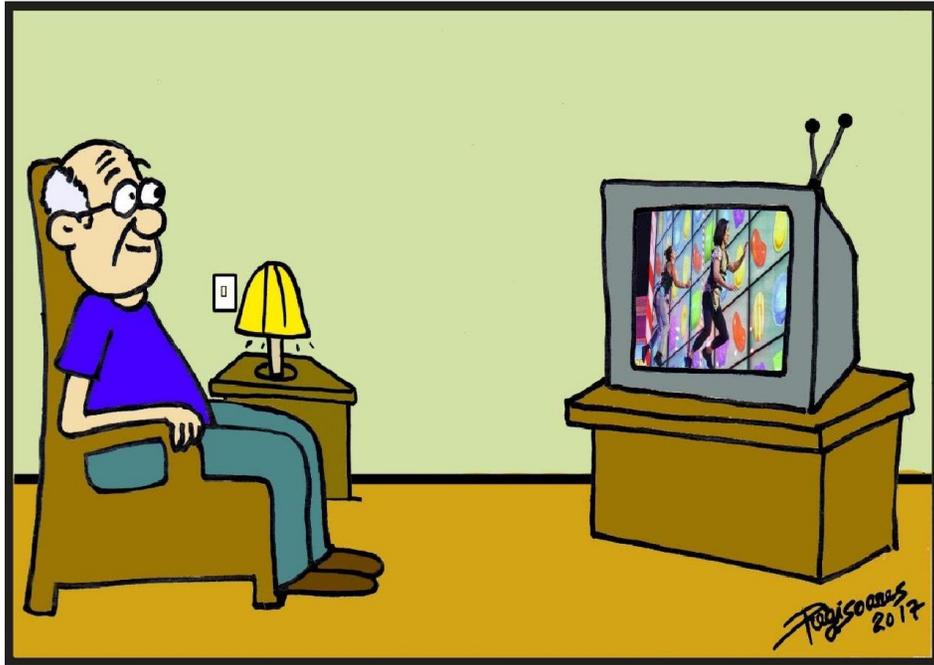
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA;
- ATENÇÃO AO DESNIVELAMENTO DE PISO;
- POUCOS MÓVEIS, PARA DAR MELHOR CIRCULAÇÃO;
- PLANTAS NOS CANTOS DA SALA.

SALA



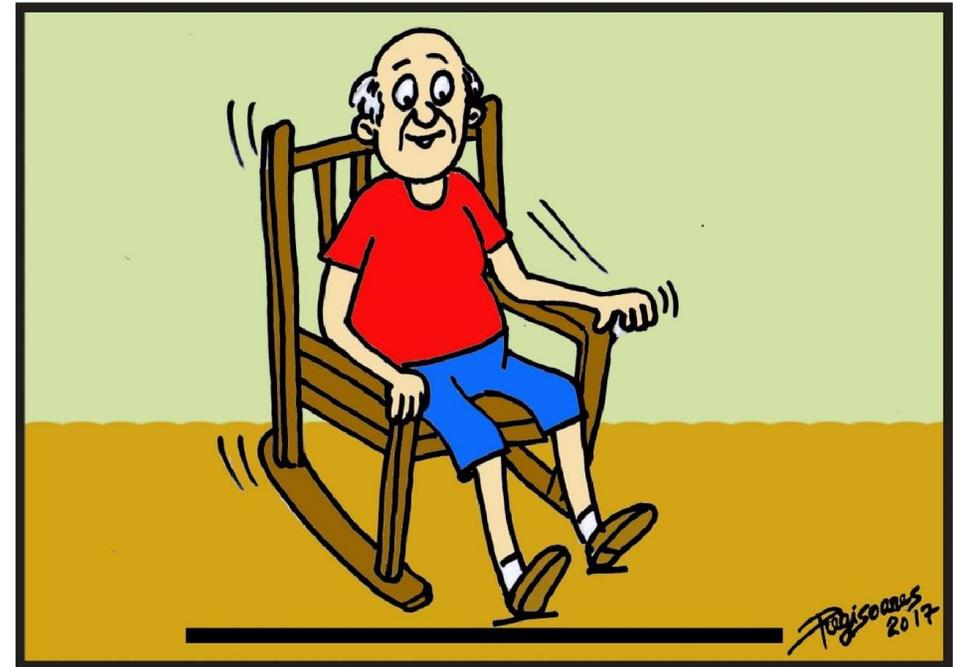
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA;
- SOFÁS NA ALTURA QUE OS PÉS DOS IDOSOS FIQUEM APOIADOS;
- POLTRONA COM BRAÇOS E ESPUAS FIRMES, E ALTURA ADEQUADA QUE PERMITAM SENTAR E LEVANTAR;
- AO SENTAR APOIAR AS COSTAS NO ENCOSTO;
- BUSCA DE APOIO DE BRAÇO AO SENTAR DA POLTRONA E LEVANTA.

SALA PARA ASSISTIR TV



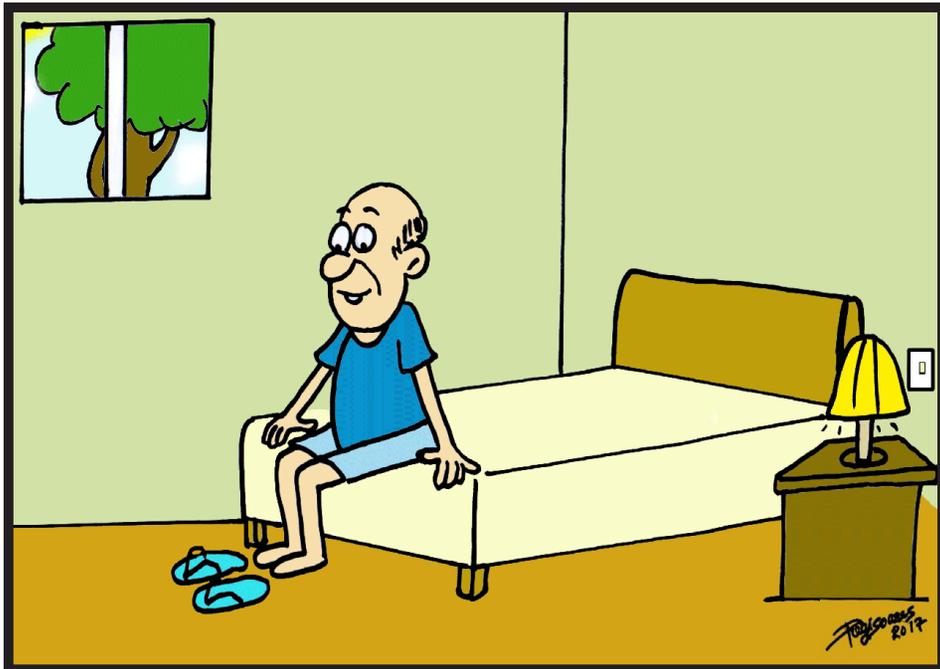
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA DA SALA;
- MANTER DISTANCIA DA TV;
- PROCURAR COLOCAR / POSICIONAR A TV NA ALTURA DA VISÃO MANTENDO A CABEÇA RETA.

SE HOVER CADEIRA DE BALANÇO



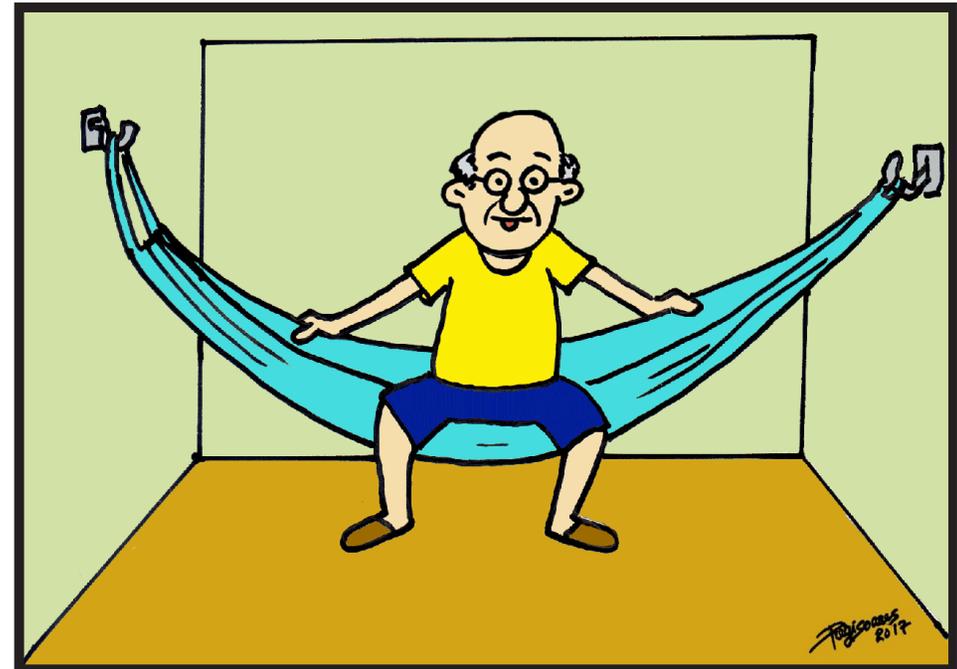
- O IDEAL É EVITAR CADEIRA DE BALANÇO;
- USE SEMPRE CADEIRA QUE FIQUE FIRME NO PISO;
- AO SENTAR NA CADEIRA DE BALANÇO EVITE O BALANÇO;
- APOIE NA CADEIRA AO SENTAR E ELEVANTAR.

QUARTO



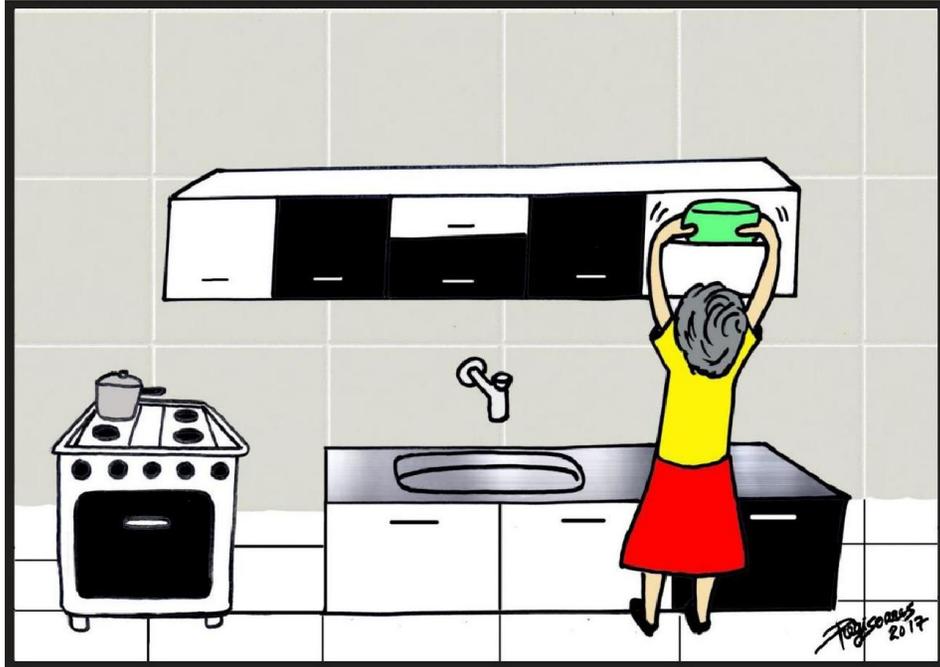
- A CAMA DEVE ESTÁ NUMA ALTURA QUE PERMITA SENTAR OU LEVANTAR;
- SEUS PÉS DEVEM ESTAR APOIADOS NO CHÃO E OS JOELHOS FLETIDOS;
- PREFERÊNCIA USAR COLCHÃO COM ESPUMA FIRME;
- POUCOS MÓVEIS;
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA PRÓXIMO A CAMA;
- EVITAR TAPETES.

REDE



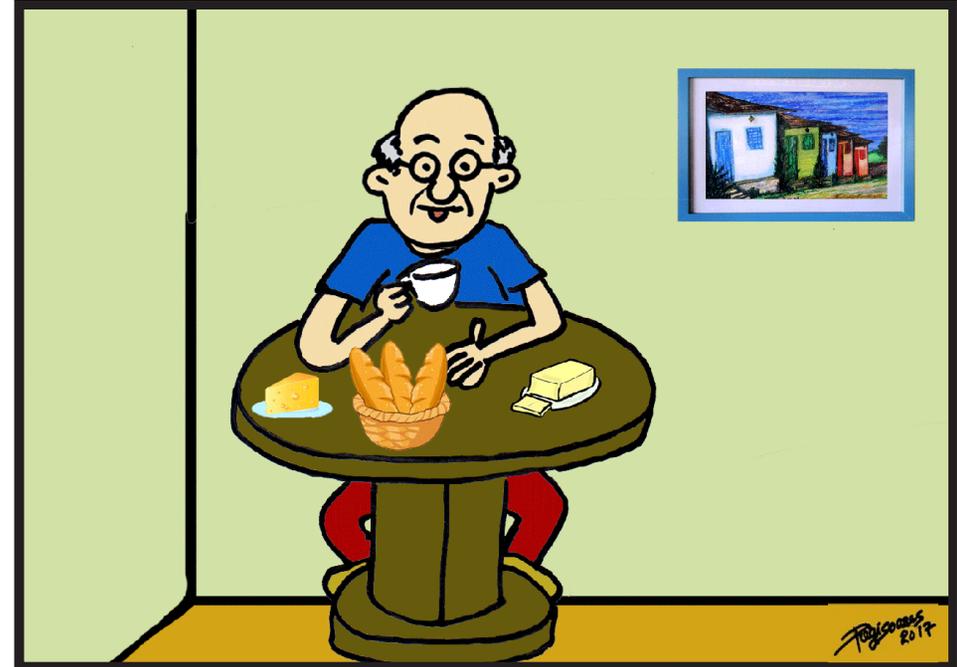
- VERIFICAR SE O ENCAIXE NA PAREDE ESTÁ FIXO E SEGURO;
- A ALTURA DA REDE DEVE PERMITIR DEITAR E LEVANTAR SE MUITO ESFORÇO;
- OS PÉS DOS IDOSOS DEVEM APOIAR NO CHÃO;
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA.

COZINHA



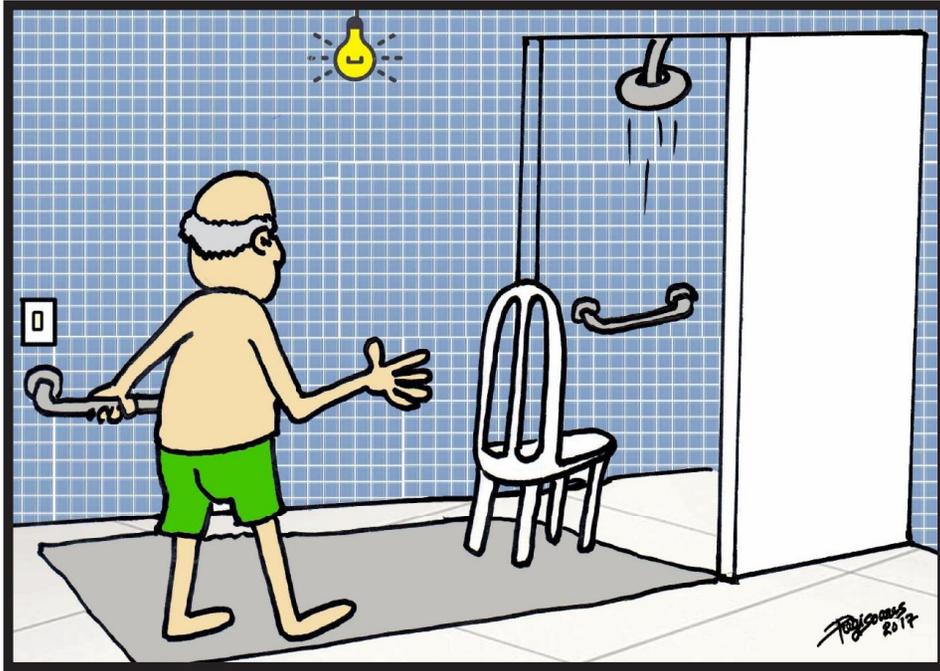
- ARMÁRIOS DEVEM SER DE FÁCIL ALCANCE E FIXADOS NA PAREDE;
- UTENSÍLIOS DEVEM SER RETIRADOS COM CUIDADOS;
- NO FOGÃO O CABO DAS PANELAS DEVEM ESTAR VOLTADOS PARA DENTRO;
- EVITAR TAPETES;
- MANTER O AMBIENTE SECO;
- USO DE PISO ANTIDERRAPANTE.

SALA DE JANTAR



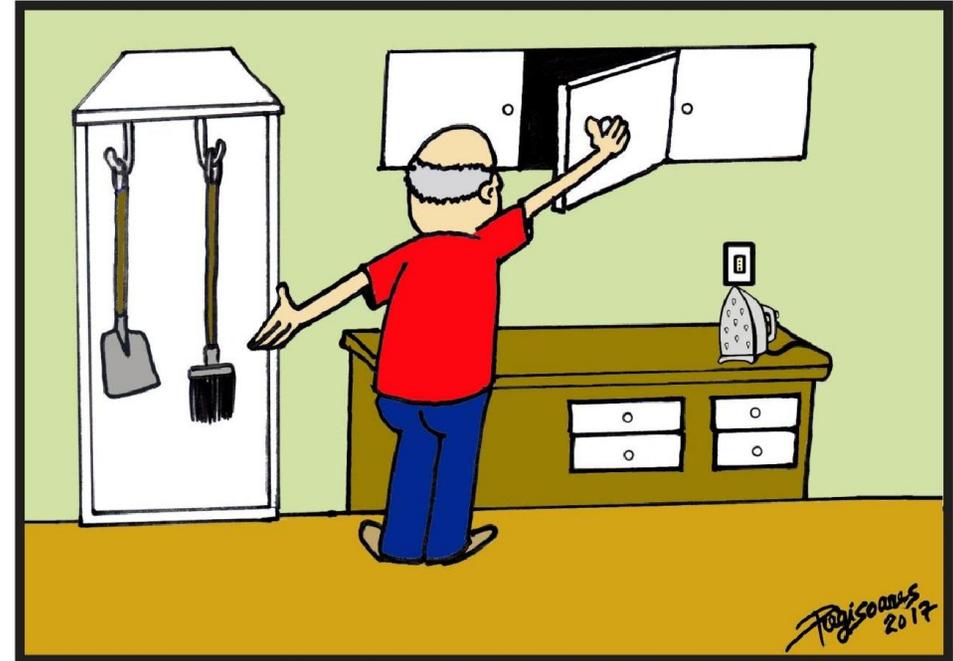
- DÊ PREFERÊNCIA A MÓVEIS ARREDONDADOS PARA EVITAR LESÕES GRAVES;
- EVITE O USO DE TOALHA DE MESA.

BANHEIRO



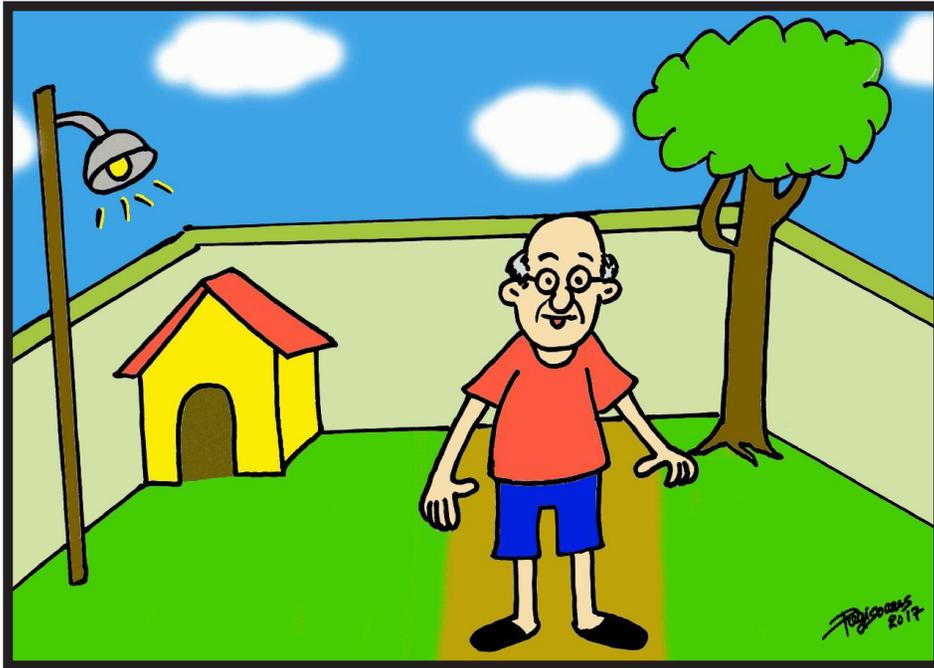
- ILUMINAÇÃO ADEQUADA;
- BARRAS DE APOIO DEVEM SER COLOCADAS NA ALTURA DE QUEM VAI UTILIZÁ-LAS;
- TAPE ANTIDERRAPANTE;
- BOX COM BARRAS DE APOIO, CADEIRA ESPECIAL PARA BANHO.

ÁREA DE SERVIÇO



- ARMÁRIOS DE FÁCIL ACESSO;
- TÁBUA DE PASSAR ROUPA COM ALTURA ADEQUADA;
- DESLIGUE O FERRO APÓS O SEU USO, RETIRE-O DA TOMADA;
- UTILIZE PÁ COM CABO.

QUINTAL:



EXERCÍCIOS BÁSICOS EM DOMICÍLIO

- ILUMINAÇÃO ADEQUADA;
- ÁREA LIMPA E LIVRE DE OBSTÁCULOS;
- ATENÇÃO AO DESNIVELAMENTO DE PISO.

EXERCÍCIOS COM A CADEIRA



- DE PÉ APOIADO NA PARTE DE TRÁS DA CADEIRA, LEVAR E BAIXAR O CORPO, FIQUE NA PONTA DOS PÉS POR 2 SEGUNDOS, ABAIXE E REPITA 10 VEZES;
- DOBRAR UM JOELHO E ESTIRA O OUTRO;
- NA MESMA POSIÇÃO ALTERNE AS PERNAS DOBRANDO UM JOELHO ENQUANTO ESTENDE O OUTRO 10 VEZES;
- AINDA NA POSIÇÃO DOBRE A PERNA DE FORMA ALTERNADA REPITINDO 10 VEZES ESSE PROCEDIMENTO.

EXERCÍCIOS COM A BOLA



- MANTENHM-SE SENTADOS UM DE FRENTE PARA O OUTRO, OU PARA UA PAREDE, CADEIRA FIRME NO PISO E COM APOIO DOS BRAÇOS, PASSA A BOLA UM PARA O OUTRO DEVAGAR E COM CUIDADO;
- COM O USO DE UMA CADEIRA COM ENCOSTO E UMA BOLA, JOGUE A BOLA PARA O OUTRO OU CONTRA A PARDE. MANTENHA CUIDADO AO JOGAR.

EXERCÍCIOS COM PESOS E BASTÕES



- MANTENHAM-SE SENTADOS EM UMA CADEIRA FIRME E COM APOIO DOS BRAÇOS;
- UTILIZEM PESOS OU BASTÕES, ELEVAR E BAIXAR COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS REPETINDO 10 VEZES;
- UTILIZANDO UM BASTÃO OU CABO DE VASSOURA, ESTENDAM OS BRAÇOS À FRENTE E ERGA-OS EM DIREÇÃO A CABEÇA, SEM DOBRA-LOS, REPETINDO 10 VEZES;
- COM O USO DE HALTERES OU SACO DE 1KG DE FEIJÃO OU ARROZ, DOBREM OS BRAÇOS EM DIREÇÃO AO PEITO, EM SEGUIDA ESTIQUEM OS COTOVELOS 10 VEZES.

AO CAMINHAR



- ANTES DE INICIAR A CAMINHADA, É RECOMENDADO CONSULTAR O MÉDICO;
- AO CAMINHAR, USAR ROUPAS LEVES E SAPATOS CONFORTÁVEIS;
- CAMINHAR EM LOCAL PLANO, BEM ILUMINADOS E LIVRE DE OBSTÁCULOS.

DICAS IMPORTANTES



USO DE SAPATOS E CHINELOS LEVES E CONFORTÁVEIS. DÊ PREFERÊNCIA, AOS SAPATOS BAIXOS E QUE POSSUI SOLADOS ADERENTES.



EVITE DEIXAR BRINQUEDOS OU OBJETOS ESPALHADOS PELA CASA.



EM CASO DE QUEDA, FIQUE EM POSIÇÃO CONFORTÁVEL E EVITE MOVIMENTAR-SE. PEDIR SOCORRO IMEDIATO (192 - SAMU).



AO UTILIZAR BENGALAS OU INSTRUMENTOS DE APOIO, VERIFICAR SEMPRE SE A BORRACHA NÃO ESTÁ GASTA.



UTILIZAR LUZ DE PRESENÇA À NOITE, CASO NECESSITE SAIR DO AMBIENTE.



**FAÇA EXAMES REGULARMENTE.
CUIDADO COM A VISÃO E A PRESSÃO ARTERIAL.
CONSULTE UM NUTRICIONISTA DE FORMA REGULAR.**

