



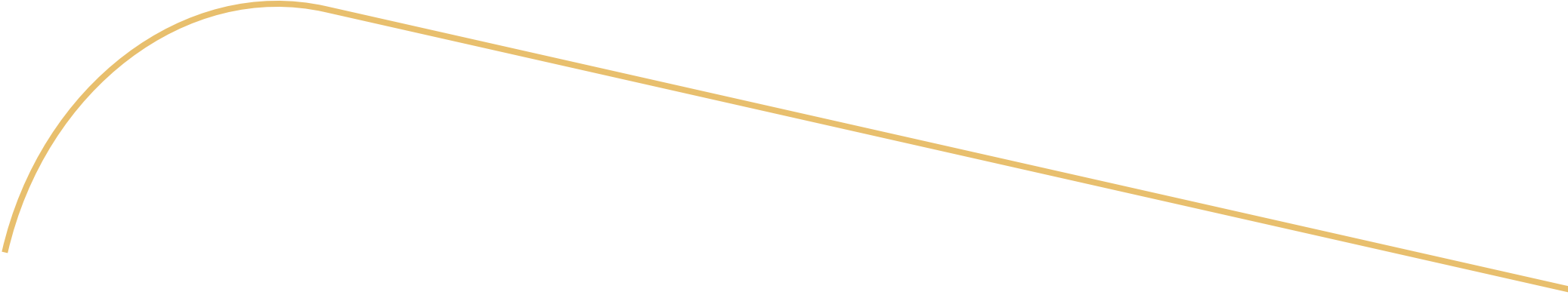
Programa  
**Viver pra  
Valer**

# Cartilha **Prevenção de Quedas**

*Cair não faz parte  
do envelhecimento!*

**SAÚDE  
BRB**

**Clínica  
SAÚDE BRB**

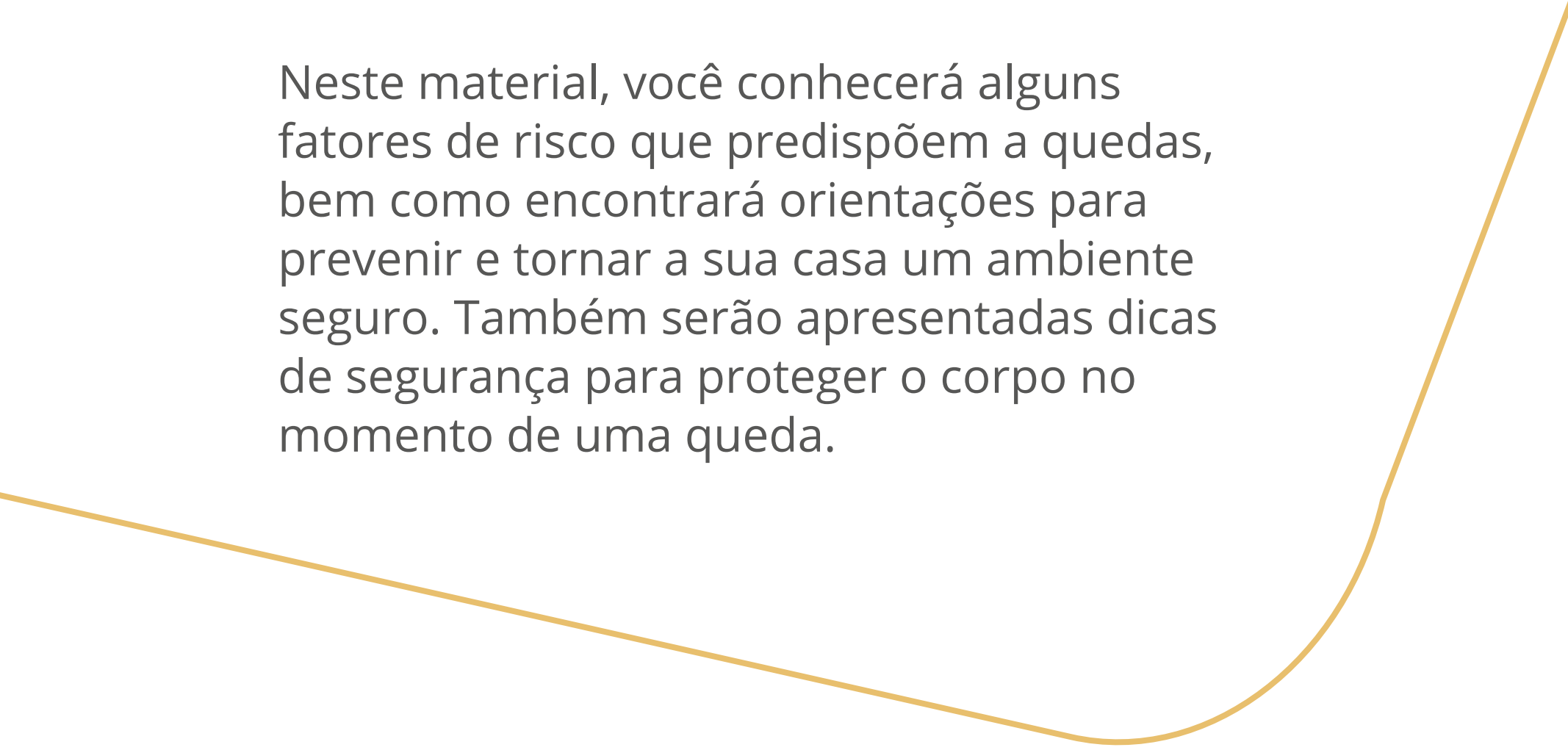


**Envelhecer** diz respeito à perda das funções normais que ocorrem com o passar dos anos. Por isso, o **risco de queda** aumenta de acordo com o avançar da idade. Dados estatísticos mostram que 30% dos idosos já sofreram uma queda e 70% ocorrem no ambiente domiciliar. Porém, cair não é normal e a utilização de alguns cuidados evitam a sua ocorrência.

O envelhecimento traz consigo algumas condições típicas dessa faixa etária, entre elas a instabilidade postural e uma série de situações que elevam o risco de desequilíbrio.

As quedas afetam a qualidade de vida do indivíduo por trazerem prejuízos físicos, psicológicos e sociais, além de consequências que vão desde lesões leves, medo de cair repetidas vezes e até fraturas, dependência e hospitalização.

Neste material, você conhecerá alguns fatores de risco que predisõem a quedas, bem como encontrará orientações para prevenir e tornar a sua casa um ambiente seguro. Também serão apresentadas dicas de segurança para proteger o corpo no momento de uma queda.





***Alterações que fazem parte do envelhecimento normal:***

- Diminuição da visão.
- Diminuição da audição.
- Distúrbios musculoesqueléticos (diminuição da massa muscular e degenerações articulares).
- Alteração na postura.
- Alteração de equilíbrio e locomoção.
- Deformidades nos pés.

# FATORES DE RISCO RELACIONADOS A QUEDAS EM IDOSOS

## ***Fatores externos que predispõem a quedas:***

- Uso de várias medicações.
- Uso excessivo de álcool.
- Falta de atividade física.
- Ambientais: tapetes, piso escorregadio, escadas.
- Sapatos inadequados.
- Pouca iluminação.
- Animais domésticos.
- Obstáculos no caminho.
- Falta de corrimão em escadas.
- Roupas muito compridas.
- Armários com altura inapropriada.

## ***Doenças que predisõem a quedas:***

- Doenças cardíacas.
- Doenças pulmonares.
- Doenças neurológicas (derrame cerebral, demência, Doença de Parkinson, Mal de Alzheimer).
- Doenças geniturinárias (dos sistemas genital e urinário).
- Artrose.
- Labirintite.
- Desnutrição.



# DICAS ÚTEIS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

- Use calçados com solados antiderrapantes.
- Evite andar somente de meias.
- Não ande de sandálias de dedo com meias.
- Evite usar calçados de salto alto, com solado ou interior liso e que sejam abertos no calcanhar. Use sempre sapatos com solado antiderrapante e de preferência que fiquem totalmente presos ao pé.
- Nunca tranque a porta do banheiro.
- Nunca se levante no escuro.
- Não se levante bruscamente. Sente-se antes de passar da posição deitada para em pé.
- Reduza o consumo de bebida alcoólica.
- Consulte seu médico regularmente.
- Faça exames oftalmológicos anualmente.
- Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D.

- Tome os remédios nos horários corretos e da forma como foi receitado pelo seu médico.
- Informe ao seu médico se ocorrerem os efeitos colaterais dos remédios que você está tomando.
- Para quem tem animais de estimação, cuidado para não tropeçar neles. Se possível, escolha cores de mobília e piso diferentes da cor do animal.
- Nunca deixe a casinha do cachorro muito próxima à entrada de sua casa.
- Quando prender o animal, a corrente deve ser de tamanho médio para que não cruze o seu caminho.
- Faça atividades físicas que visem ao desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular.
- Discuta com seu médico a respeito da atividade física que você pode realizar.
- Leve uma vida saudável e feliz.
- Distribua os móveis e objetos de forma que facilite a circulação em todos os ambientes.
- Se já faz uso de alguns instrumentos de apoio, como bengala ou andador, utilize-o da maneira indicada e correta.



## DICAS PARA SUA CASA

- Evite o uso de tapetes ou mantenha-os fixos ao piso, de modo que não fiquem com as extremidades soltas.
- Para facilitar o sentar e o levantar, use cadeiras, poltronas ou sofás com assento de aproximadamente 50 cm de altura e com braços.
- Cuidado com sofás muito baixos e macios ou poltronas sem braços; você pode ter dificuldade para se levantar.



- Todas as passagens devem ser livres. Os fios elétricos e de telefone devem estar fixados ao longo das paredes.
- Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e organizado.
- Não limpe os pisos com produtos que os deixem escorregadios.
- O caminho entre o quarto e o banheiro deve ser sempre iluminado e livre de objetos ou tapetes.
- Escadas também devem ser bem iluminadas e livres de objetos, com corrimão em ambos os lados e degraus com tiras antiderrapantes.
- Se possível, opte por pisos antiderrapantes e elimine os desníveis.
- É importante tentar manter o ambiente em ordem. Evite móveis e objetos soltos, principalmente nas áreas de circulação.
- Não ande em áreas que estejam com o piso úmido ou molhado.

## **No banheiro**

- O interruptor de luz deve estar localizado próximo à porta, ou deve-se deixar uma luz de tomada iluminando o banheiro durante a noite.
- No local de banho, preferencialmente opte por cortinas ao invés do box de vidro, use um tapete de borracha antiderrapante e uma barra de apoio na parede do chuveiro.
- Se necessário, use um assento fixo ou uma cadeira de plástico firme e resistente dentro do chuveiro para auxiliar no banho.
- Caso tenha dificuldade para enxergar, aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes e cortinas claras. Pias e sanitários com cores diferentes do piso também facilitam a visualização do ambiente.
- Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio pode provocar desequilíbrio, além de ser desconfortável. Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.
- A bacia sanitária deve estar a uma altura de 46cm. Se necessário, coloque um elevador de assento.
- Providenciar para que a porta do banheiro possa ser aberta por dentro e por fora, de modo a facilitar o acesso em casos de queda.

## ***No quarto***

- Evite camas muito baixas ou altas, pois dificultam o levantar de forma segura. Se possível, instale uma barra de apoio próximo à cama. A altura da cama é adequada quando se está sentado na beira da cama e consegue-se colocar facilmente os dois pés no chão. Essa altura varia entre 45 e 50cm.
- Ajuste a altura da cama. Se preciso for, troque o colchão por um mais firme.
- Não use tapetes soltos e nem encere o piso com produtos escorregadios.
- Nunca se levante no escuro.
- Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur.

## ***Na cozinha e na área de serviço***

- Coloque uma fita antiderrapante em frente à pia da cozinha. Isso evita escorregar com água, óleo e outros.
- Os armários devem ser fixados na parede e em altura de fácil alcance. Dessa forma, evita-se o uso de bancos ou escadas para alcançar os objetos.

# COMO CAIR

Algumas vezes a queda é inevitável, e a melhor maneira de enfrentar esse fato é a preparação para o ato da queda. O fortalecimento muscular junto com alongamentos são fatores primordiais para um corpo forte e flexível. Mesmo com idade avançada, é possível ter um ganho expressivo com atividade física, disciplina e alimentação. Aqui serão apresentadas algumas orientações de segurança para o momento da queda.

Durante a queda, a orientação principal é distribuir o impacto dela em maior área corporal, evitando sobrecargas em pequenos pontos, e proteger a cabeça do impacto direto.

- Mantenha sua cabeça protegida. Este é o principal local do corpo que você não quer machucar. Você não quer ter sua cabeça batendo contra o solo, principalmente se você estiver caindo sobre uma calçada ou outra superfície dura. É melhor machucar os braços do que ferir a cabeça.
- Procure colocar uma mão na parte de trás de sua cabeça quando estiver caindo para trás. Isso irá ajudá-lo a proteger a sua cabeça do impacto contra o chão e evitar a perda de consciência. Em alternativa de queda pra trás, dobre o queixo até o peito ou se concentre em olhar para o seu cinto. (de modo a não deixar a cabeça entrar em contato com o chão quando você cair para trás).

- Se cair para frente, olhe para a esquerda ou direita (isso evita bater o rosto no chão). Apenas vire a cabeça ligeiramente, pois se a sua cabeça bater no chão quando você está olhando completamente para um lado ou outro, você tem uma maior chance de machucar o seu pescoço.
- Bata as palmas das mãos abertas no chão, caso caia para frente. Certifique-se de que a palma da mão esteja aberta quando bate no chão. Isso é feito apenas por um segundo para desacelerar sua queda, amortecendo um pouco do impacto que teria e de maneira que impeça a quebra dos punhos. Faça isso também se estiver caindo para os lados (use a palma da mão esquerda, se cair para a esquerda, e a direita, se cair para a direita).
- Dobre seu corpo como um acordeão. Na hora da queda vá dobrando o corpo na medida do possível: dobre seus tornozelos, depois os joelhos, em seguida, o quadril. Isso diminui a altura de sua queda e protege a cabeça.
- **A seguir, a técnica de cair para frente:** palmas das mãos viradas para o solo, cotovelos levemente flexionados, cabeça girada levemente para algum dos lados. Na hora do impacto, use toda a região das mãos e antebraços para absorver o impacto.

# COMO LEVANTAR

Tão importante quanto saber cair, também é útil conhecer a melhor forma de levantar após uma queda e, evitar, assim, novos acidentes e maiores danos. Utilize o passo a passo seguinte, caso precise se levantar sozinho do chão:

- Tente ficar tranquilo (a) e concentre-se em girar o seu corpo e deixá-lo de lado. Vire a cabeça na direção que você está indo e eleve o tronco com o apoio do cotovelo;
- Apoie-se sobre os braços, fique de quatro apoios e engatinhe até a cadeira mais estável e próxima;
- Coloque as mãos sobre a cadeira e levante primeiro uma perna (de preferência a mais forte), depois a outra, até que fique de joelhos. Se está tonto (a) ou cansado (a), pode ficar um pouco nessa posição.
- Pegue impulso nas mãos e nas pernas e sente-se na cadeira.
- Caso não tenha a quem chamar em seu domicílio e esteja precisando de atendimento, ligue 192 (SAMU), 193 (CORPO DE BOMBEIROS)

**“Cuidar com amor e dedicação,  
esse é o nosso maior presente”**

## **Referências**

Freitas. **EV – Tratado de Geriatria e Gerontologia**, 39 edição. Editoria Guanabara Koogan; 2011.

Matheus Papaléo Netto, Carvalho Filho ET. **Geriatria – Fundamento, Clínica e Terapêutica** – 19 edição. São Paulo: Editora Atheneu.

BRASIL, Ministério da Saúde, **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília Ministério da Saúde, 2007.

**Guia prático do cuidador** - Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

**Guia Para Prevenção de Quedas No Idoso**. SBAIT - Sociedade Brasileira de Atendimento Integrado ao Traumatizado. 2020. Disponível em: <http://www.sbait.org.br/>

Ministerio de Salud. **Manual de Prevención de Caídas en el Adulto Mayor Chile**. 2010. Disponível em: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf>

## ***Estamos à Disposição***

A **Clínica saúde BRB** dispõe de profissionais de saúde experientes e habilitados para prestar assistência de alta qualidade e orientar você sobre as opções de atendimento e tratamento na rede credenciada mais adequadas ao seu caso.

Nosso modelo assistencial visa, sobretudo, segurança, ética, humanização e qualidade da assistência prestada aos nossos beneficiários. Por isso, esteja à vontade. A casa é sua!



## ***Clínica Saúde BRB***

SGAS Qd. 902, Cj. B, Ent. A - Sala 215  
Edifício Athenas - Asa Sul  
Brasília - DF, CEP 70297-400

(61) 3029-6363

[clinica@clinicasaudebrb.com.br](mailto:clinica@clinicasaudebrb.com.br)

### **Horário de Funcionamento:**

2ª a 6ª feira - 7h30 às 21h

Sábados, domingos e feriados - 8h às 13h

### **Central de Atendimento**

(61) 3325-1666 - Distrito Federal

0800 061 0466 - Outras Localidades

### **Fale Conosco**

[faleconosco@saudebrb.com.br](mailto:faleconosco@saudebrb.com.br)

### **Ouvidoria - Saúde BRB**

[ouvidoria@saudebrb.com.br](mailto:ouvidoria@saudebrb.com.br)

Clique nos  
links para  
acessar

## ***Saiba mais:***

**Sobre nós** - Clique para acessar

**Sobre as nossas Diretrizes de Atendimento**

Clique para acessar

**Sobre a Saúde BRB e o seu plano**

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

*Esta cartilha é uma publicação da  
Saúde BRB – Caixa de Assistência*

**Diretora-Superintendente**

Eliane de Fátima Monteiro

**Gerente Operacional**

Margareth Lázara Ferreira Borges

**Gerente de Apoio Logístico e Finanças**

Lídia Oliveira do Nascimento Santos

**Conselho Deliberativo**

Karina Bruxel – Presidente

Eliane de Fátima Monteiro

Pedro Ferreira Caixeta Júnior

Dorival Fernandes Rodrigues

Ronaldo Lustosa da Rocha

**Conselho Fiscal**

Eveline Duarte Calçado – Presidente

Léa Rodrigues Paes Leme

Luiz de Oliveira

Ivan Amarante de Albuquerque

**Elaboração**

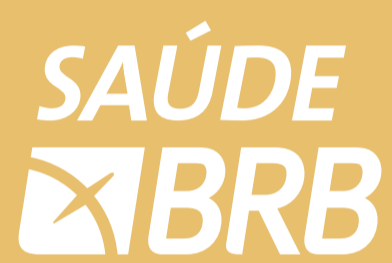
Equipe do Programa de Gerenciamento de Casos

**Design, Diagramação e Arte-final**

Agência Gaas Ideias

**Imagens**

Freepik



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

***Clínica***  
**SAÚDE  BRB**

(61) 3029-6363

SGAS Quadra 902, Conjunto B, Entrada A, Sala 215, Ed. Athenas  
[clinica@clinicasaudebrb.com.br](mailto:clinica@clinicasaudebrb.com.br)