



GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS.

COMO VIVER EM EQUILÍBRIO

A **3id FISIOTERAPIA** tem a intenção genuína de contribuir ativamente para qualidade de vida de todos os idosos, por isso, com base em nossa vivência diária, desenvolvemos o nosso **GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS** com informações simples e práticas. Tudo feito com muito cuidado e carinho e disponibilizado gratuitamente.



PARA QUEM É ESSE GUIA?

Se você se preocupa com as pessoas idosas ou vai fazer parte desse grupo seleta um dia, esse guia é para você.



POR QUE PREVENIR QUEDAS EM IDOSO?

VOCÊ SABIA QUE...

+DE 30%



já caíram pelo menos **1 VEZ**

90%
TÊM MEDO DE CAIR

O número de mortes por quedas

QUADRUPLICOU

nos últimos 10 anos.



53%

TÊM DIFICULDADE DE ABAIXAR, AJOELHAR OU CURVAR-SE.

80% DAS QUEDAS ACONTECEM

em casa



Atividades como caminhar, deitar, levantar e tomar banho podem passar a ser desempenhadas com dificuldade após a ocorrência de quedas. O abalo emocional causa inseguranças e receio de voltar a cair - o que leva a modificações emocionais, comportamentais, sociais e psicológicas.



POR QUE OS IDOSOS CAEM?

A nossa capacidade de manter o equilíbrio depende do bom funcionamento de todos os sistemas do corpo, principalmente dos sistemas visual, labiríntico e músculo esquelético. Mas o processo de envelhecimento, medicações e algumas doenças comuns nos idosos provocam mudanças muito significativas e alteram as respostas do organismo em situações de desequilíbrio e por isso com o avançar da idade aumenta o risco de queda.

CAEM?



3id

ATENÇÃO ÀS PRINCIPAIS CAUSAS DE QUEDA EM IDOSOS:



EXPOSIÇÃO DO IDOSO A AMBIENTES E COMPORTAMENTOS COM RISCO

de queda elevado como: subir em cadeiras, tapetes soltos, pisos molhados, fios e objetos no trajeto de circulação, armários altos, degrau não sinalizado, animais de estimação, calçadas quebradiças etc.



DIMINUIÇÃO DA SENSIBILIDADE DOS PÉS E/OU INCHAÇO DE MEMBROS INFERIORES

eleva o risco de queda, pois, diminui a capacidade do idoso em perceber situações de risco onde pisa.



A PERDA DA FORÇA MUSCULAR

é umas das principais causas de quedas de idosos.



DORES, DOENÇAS CRÔNICAS E MEDICAMENTOS

que diminuem a agilidade mental, coordenação motora e geram hipotensão e tonturas;



DIFICULDADE DE ENXERGAR

devido a problemas na visão e/ou ambientes pouco iluminados.



LENTIDÃO DOS MOVIMENTOS

devido a diminuição na velocidade de reação dos músculos em situações de desequilíbrio.



EQUILÍBRIO

EM TUDO NA VIDA
É BOM, CERTO?



Preparamos algumas dicas **simples e rápidas** para aumentar a “dose” de equilíbrio diária pra quem já passou dos 60 anos!



CASA

- Não se apoie na cortina, no box ou no registro.



- Instale barras de apoio próximo ao chuveiro e do vaso sanitário.



- Na dificuldade ao se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.

- Use tapetes emborrachados antiderrapantes.

- Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão.

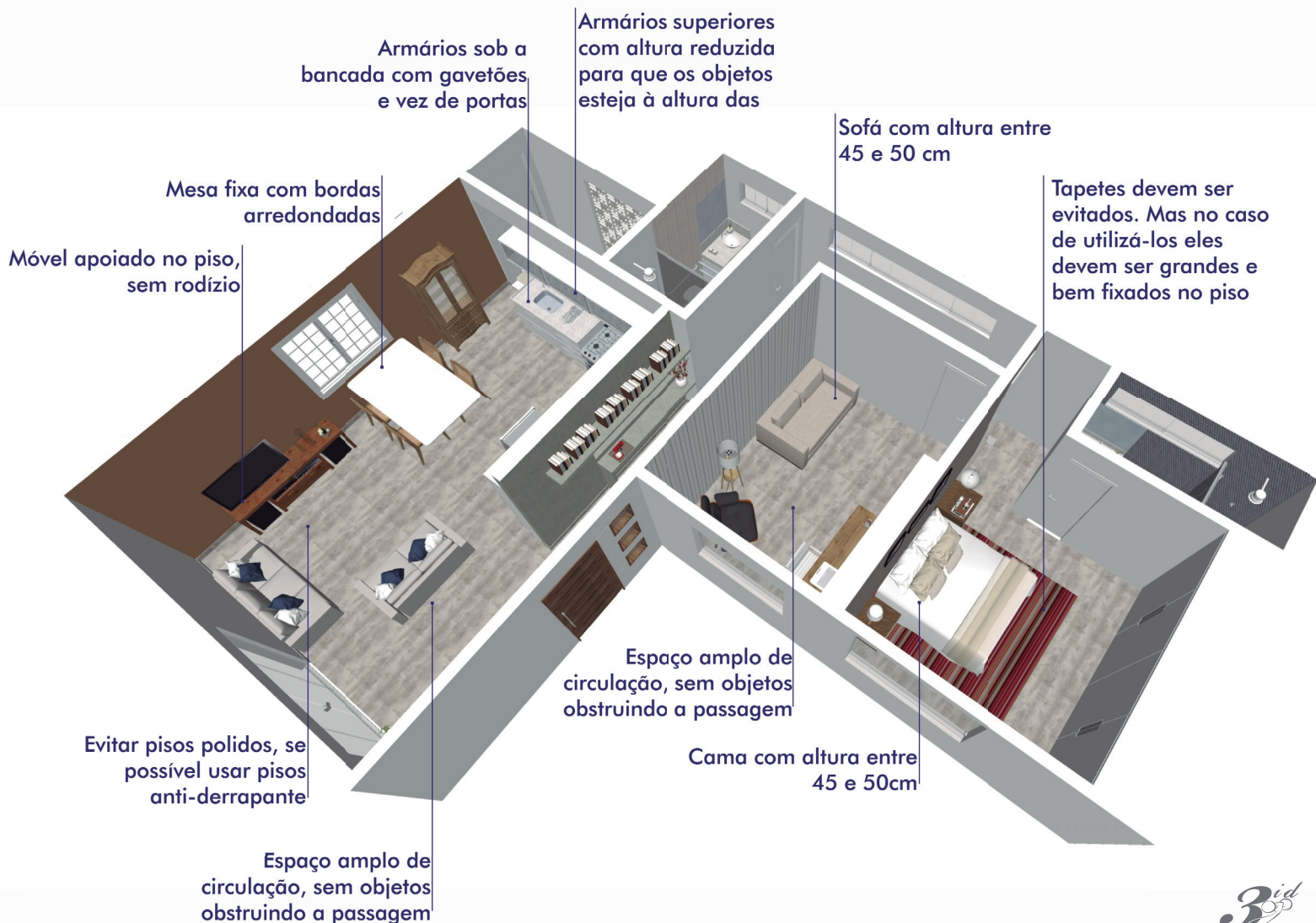
- Use assento elevado no vaso sanitário.



- Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para se levantar ou deitar.



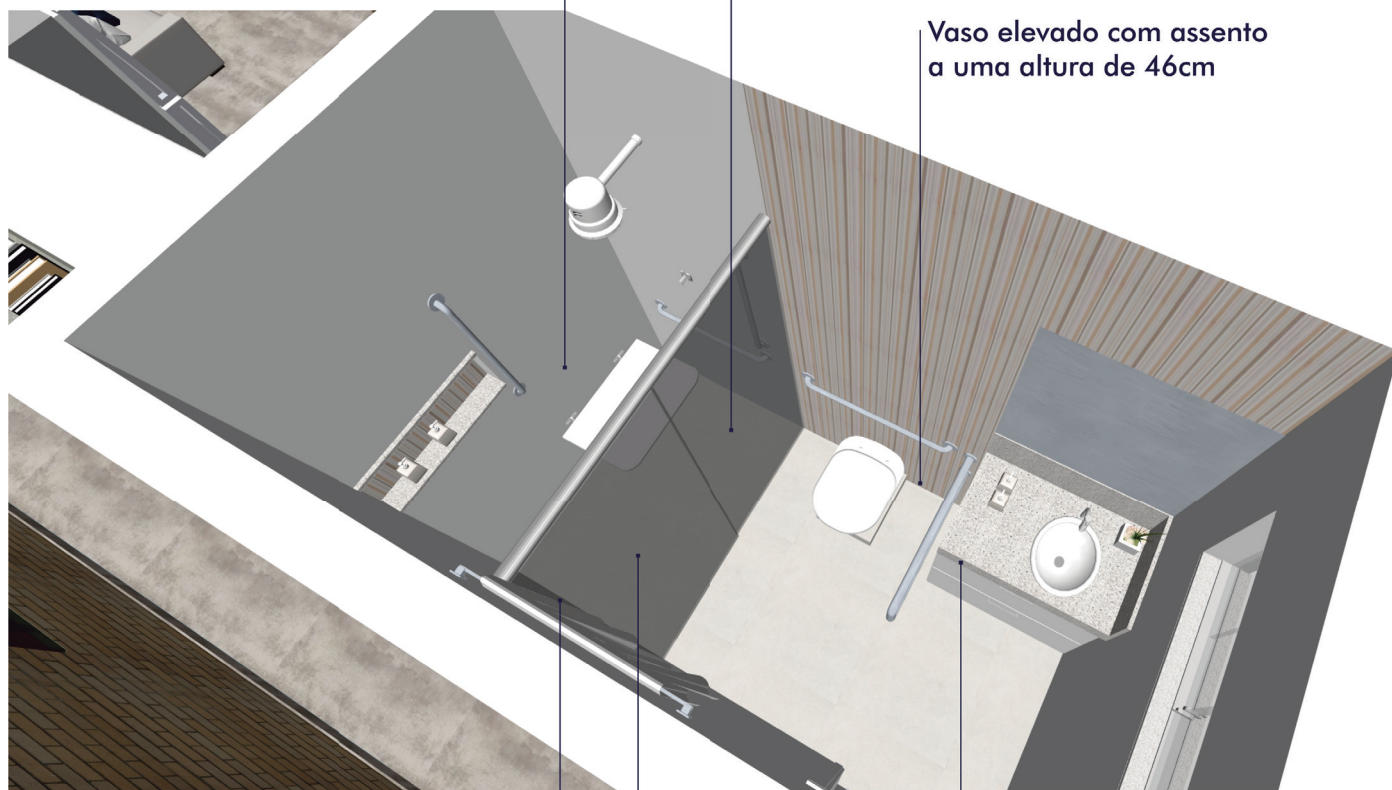
- Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama, um abajur, ou mantenha uma luz de vigília acesa (corredor ou banheiro).



Barras de apoio, tanto verticais como horizontais, banco retrátil sob o chuveiro e, preferencialmente, nichos embutidos para shampoo e acessórios

Box em vidro temperado e com portas de correr. Espaço deve comportar duas pessoas dentro do box

Vaso elevado com assento a uma altura de 46cm



Toalheiro ao lado do box

Piso necessariamente antiderrapante, especialmente no box

Barras de apoio fixadas à 75 cm de altura



Cuide da sua casa como você cuida da sua saúde, contrate um arquiteto. StudioM4 Arquitetura.



DISPOSITIVOS DE AUXÍLIO AO IDOSO



Evite usar móveis, maçanetas e paredes como apoio. Caso tenha dificuldade para andar, pode ser necessário o uso de uma bengala ou andador para melhorar o equilíbrio, certifique-se que o dispositivo:

- ✓ Tenha a altura adequada para você.
- ✓ Se as ponteiros de borracha estão intactas e seguras.



É muito importante solicitar o auxílio de um profissional para verificar o dispositivo mais adequado para você.



CALÇADOS E ROUPAS

- Procure sentar-se para vestir as calças, meias e sapatos.



- Evite andar de meias pela casa.

- Evite usar calçados com salto alto ou com solado liso.

- Não use roupas muito compridas que arrastam no chão.



- Evite tamancos e chinelos de dedo, pois não prendem e saem facilmente dos pés.

- Use calçados com solado antiderrapante.



SANDÁLIAS COM FECHOS - Apesar de serem abertas, os fechos se adequam ao pé e garantem a segurança do idoso.



TÊNIS - Os tênis são uma ótima opção de calçado para idosos. Os modelos de tecido e tela garantem maior conforto e a sola de borracha garante a aderência necessária, diminuindo os riscos de escorregões e quedas.



SE EXERCITAR PREVINE QUEDAS.

**CAPACIDADE FUNCIONAL É UM COMPONENTE CHAVE
PARA AVALIAR A SAÚDE DO IDOSO.**

Os idosos com redução de força muscular ficam mais propensos a tropeços e quedas: eles caem três vezes mais pois são os músculos os grandes responsáveis pelo equilíbrio, pelo movimento e pela sustentação do corpo.

Existem exercícios especialmente projetados para fortalecer determinadas partes do corpo que podem ser feitos em casa, seja em pé ou sentado – dependendo da capacidade de mobilidade de cada um.

DICAS DE EXERCÍCIOS



1

Tente se sentar e levantar de uma cadeira, de preferência sem apoio, várias vezes ao dia. Podem ser pequenas séries de 15 repetições durante cada período do dia;

2

Elevar o corpo através do movimento de ficar na ponta dos pés, preferencialmente sem apoio, por 15 vezes durante cada período do dia.



3

Insira mais caminhadas durante a semana.

SÃO 3 ATIVIDADES SIMPLES

que podem ser grandes aliadas para
manutenção do equilíbrio



COMO ESTÁ O SEU, EQUILÍBRIO?



Caso queira realizar algum teste abaixo, solicite, por segurança, a ajuda de alguém e peça orientação profissional se tiver dificuldade.

VOCÊ CONSEGUE:

- ✓ Levantar-se de uma cadeira (a partir da posição encostada), andar 3 metros até um demarcador no solo, girar e voltar andando no mesmo percurso, sentando-se novamente com as costas apoiadas no encosto da cadeira **em 10 segundos?**
- ✓ Manter-se apoiado em um pé por **mais de 20 segundos** sem desequilibrar?
- ✓ Sentar-se e levantar-se de uma cadeira **mais de 15 vezes** sem apoio das mãos?
- ✓ Permanecer em pé, sem apoio, com os pés juntos e olhos fechados **por um minuto?**



SE VOCÊ ESTÁ COM DIFICULDADE EM ALGUM DOS TESTES ACIMA, SUGERIMOS QUE BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL.





FAÇA UMA AVALIAÇÃO
DE RISCO DE QUEDA
3id FISIOTERAPIA.



ENTRE EM CONTATO
E AGENDE SEU
HORÁRIO

(61) 3349.7250

(61) 9 7400.9200 

contato@3id.com.br



www.3id.com.br

Esse guia foi desenvolvido pela 3id Fisioterapia
com todos os direitos reservados a mesma.