



Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas

1ª EDIÇÃO
SÃO LUÍS - MA
2024

Carlos Orleans Brandão Júnior

Governador do Maranhão

Tiago José Mendes Fernandes

Secretário de Estado da Saúde do Maranhão

Deborah Fernanda Campos da Silva Barbosa

Secretária Adjunta da Política de Atenção Primária e Vigilância em Saúde

Willian Vieira Ferreira

Superintendência de Atenção Primária à Saúde

Claudiana Miranda Cordeiro

Coordenação de Atenção à Saúde do Adulto Idoso

Claudiana Miranda Cordeiro

Elaine de Cássia Araújo Sodré

Eliane Marinho Chaves

Jeane Fabiane M. Moura Godinho

Lindynalva Araújo

Colaboração

Elane Carvalho de Oliveira

Ethyna Vieira Guterres

Geane Silva

José Ribamar Barros Patrício

Larissa de Nazaré Furtado Moraes

Lilia de Jesus Ferreira Fonseca

Revisores técnicos

Maranhão, Secretaria de Estado da Saúde.

Prevenção de quedas em pessoas idosas [Cartilha] / Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão. – São Luís, 2024.

20 f.: il.

1. Prevenção. 2. Quedas. 3. Pessoas idosas. I. Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão. II. Título.

CDU: 614.8.084-053.9(075.2)

Sumário

1 APRESENTAÇÃO	3
2 CAUSAS DE QUEDAS	5
3 O QUE PODEM GERAR	5
4 CUIDADOS NO AMBIENTE DOMICILIAR	6
4.1 <i>Sala</i>	6
4.2 <i>Quarto</i>	7
4.3 <i>Banheiro</i>	8
4.4 <i>Cozinha</i>	9
4.5 <i>Quintal</i>	10
5 CUIDADO COM O VESTUÁRIO	12
5.1 <i>Roupas e calçados</i>	12
6 CUIDADOS COM OS ÓCULOS	14
7 OUTRAS DICAS IMPORTANTES	16
8 CALENDÁRIO VACINAL DO IDOSO	17
REFERÊNCIAS	20

Apresentação

As quedas são um problema de Saúde Pública e na população idosa isso se torna mais frequente com o avançar dos anos, sabe-se que a maioria das quedas acontecem no ambiente domiciliar, e podem gerar consequências graves e irreversíveis como perda da independência funcional e até mesmo levar a morte. Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos de idade, caem pelo menos uma vez por ano. Essas taxas aumentam para 40% em idosos com mais de 80 anos.

A expectativa de vida da população aumentou, o envelhecimento atualmente é um fenômeno mundial, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050, isso representará um quinto da população mundial.

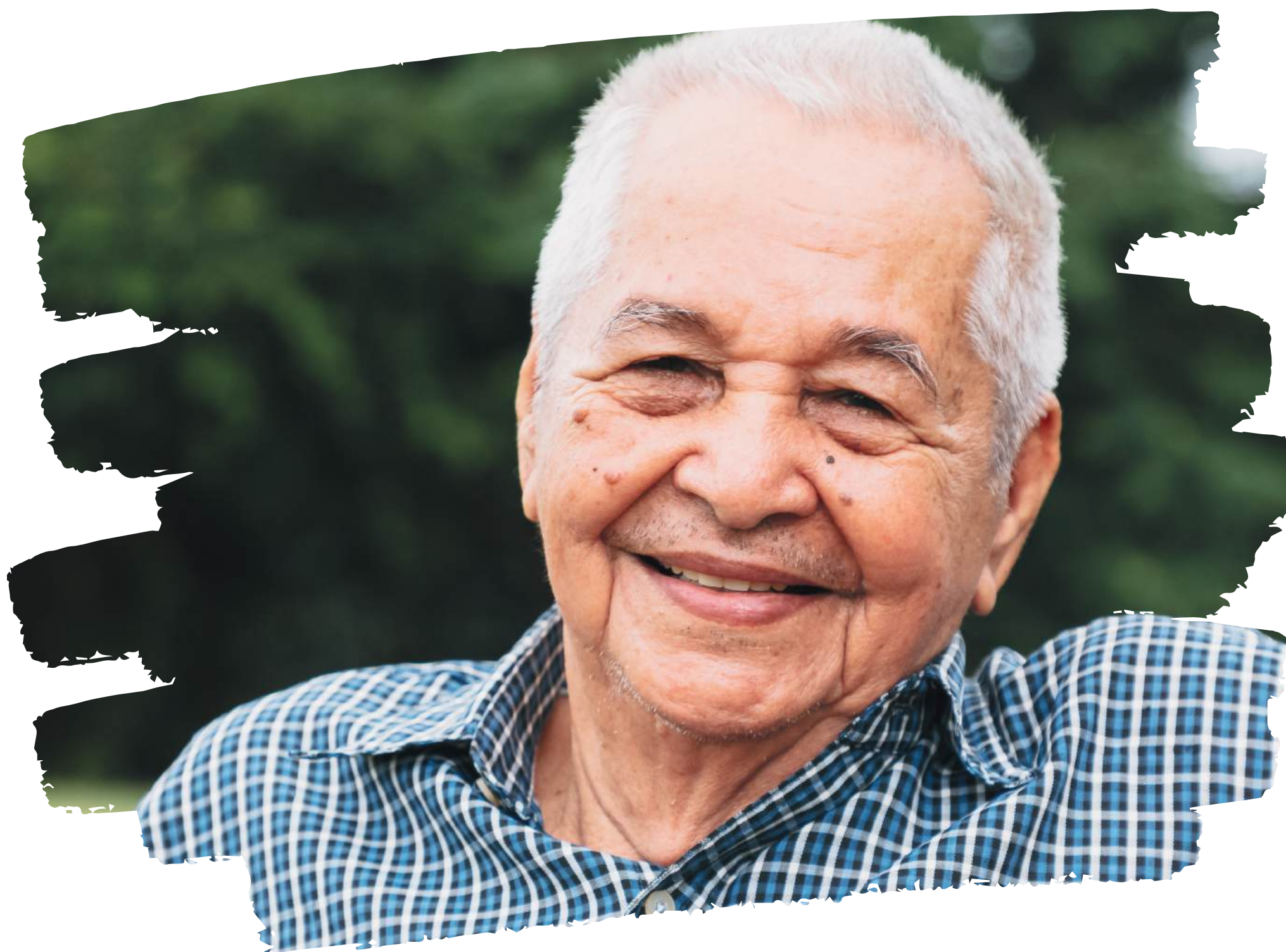
Diante do cenário atual se faz necessário implementação de políticas públicas voltadas à prevenção de quedas para esse seguimento.



DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), QUEDA É O DESLOCAMENTO NÃO INTENCIONAL DO CORPO PARA UM NÍVEL INFERIOR À POSIÇÃO INICIAL, COM INCAPACIDADE DE CORREÇÃO EM TEMPO HÁBIL.

Pensando nisso a Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão (SES/MA), por meio da Secretaria Adjunta da Política de Atenção Primária e Vigilância em Saúde (SAPAPVS), da Gerência de Atenção Primária em Saúde (GERAPS), através da Coordenação de Atenção à Saúde do Adulto e Idoso (COORDASAI), elaborou esta cartilha de Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas com as principais recomendações tanto para idosos como familiares e cuidadores com o objetivo de reduzir os riscos de quedas.

Vamos lá?



Causas de Quedas

- Fraqueza/perda de equilíbrio
- Ambiente externo (ruas, calçadas);
- Tontura;
- Alteração Postural/Queda de Pressão Arterial quando fica de pé;
- Redução da Visão;
- Fatores medicamentosos (Uso incorreto de medicamentos, como calmantes, diuréticos, sedativos, antidepressivos e anti-hipertensivos)
- Lesões no Sistema Nervoso: Alzheimer, Parkinson, Esclerose Múltipla e AVC (Acidente Vascular Cerebral)

O que podem gerar?

Fraturas, aumento da dependência, medo de novas quedas, restrição de atividades, isolamento, institucionalização, altos índices de mortalidade.

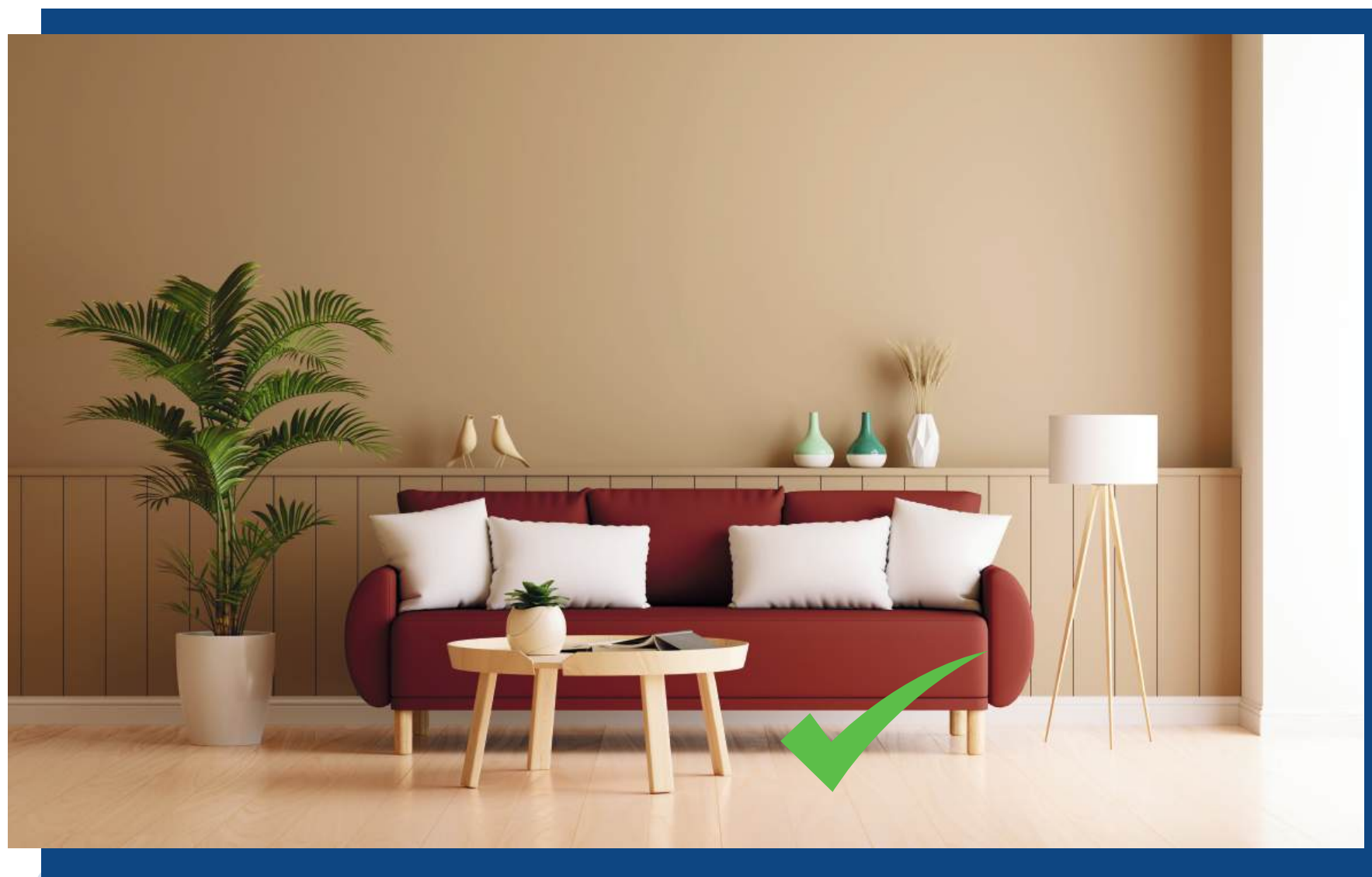


Cuidados no ambiente domiciliar

Para evitar quedas de idosos no ambiente domiciliar, é essencial manter os espaços organizados para evitar obstáculos e situações potencialmente perigosas. Veja por cada cômodo abaixo os cuidados orientados:

Sala

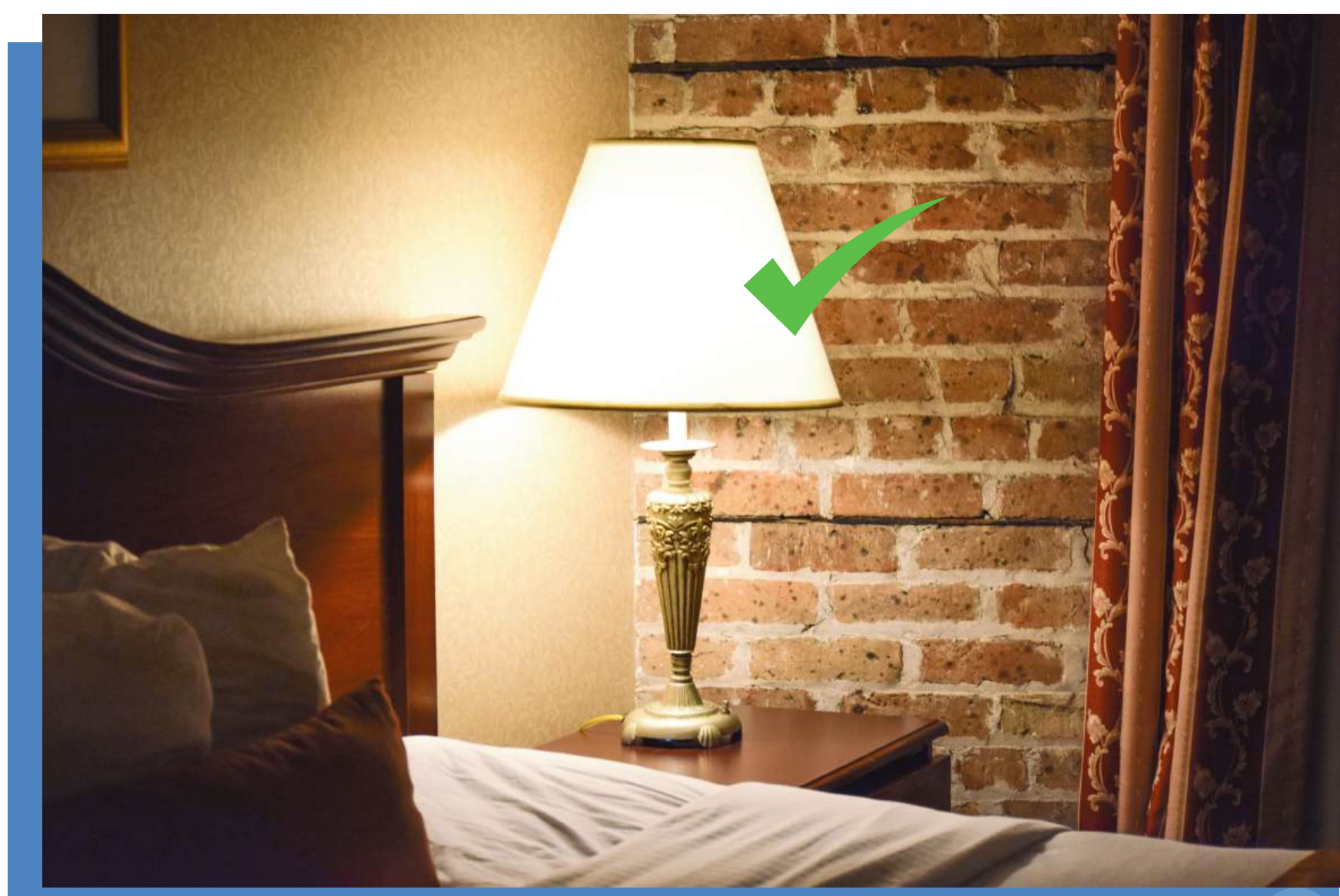
- Cuidado com objetos no chão como fios, sapatos e brinquedos;
- Evite Tapetes;
- Coloque os móveis encostados na parede, facilitando assim, a sua circulação na sala;



- Não use sofás baixos, macios e sem apoio de braço;
- Proteja as quinas das mesas com protetores específicos;
- Não encere o piso;
- Não circule na sala sem iluminação.

Quarto

- Ajuste a altura da cama para que ao se sentar confortavelmente, seus pés fiquem apoiados totalmente no chão;
- Tenha um interruptor de luz e/ou abajur ao lado da cama;
- Antes de se levantar, sente-se na cama, para evitar tontura;
- Retire os tapetes, pois você pode escorregar!



Banheiro

- Coloque barras de segurança próximas ao vaso sanitário, abaixo do registro do chuveiro e da saboneteira;
- Não se apoie no box (caso tenha), na cortina do chuveiro, no porta Toalha ou na pia;



- Cuidado com o piso molhado. Evite tapetes e se tiver, só use se for antiderrapante;
- Ajuste a altura do vaso sanitário de forma que seus joelhos fiquem a 90° (através de um adaptador). Você pode colocar um elevador de assento ou elevar o vaso com a colocação de tijolos embaixo, através de uma pequena reforma;
- Coloque o sabonete dentro da bucha ou em uma meia calça, evitando que ele caia no chão;

Cozinha

- Verifique se as prateleiras estão bem fixadas, mas evite de se apoiar nelas;
- Substitua aquelas que forem de vidros por outro material;
- Não transite no ambiente com o piso molhado;
- Guarde panelas e utensílios na altura das suas mãos, para que você não suba em escadas e nem se ABAIXE com frequência;
- Não suba em bancos;
- Não suba em escadas sem apoio para colocar ou retirar roupas do varal. O ideal é que o varal chegue na altura dos seus braços.

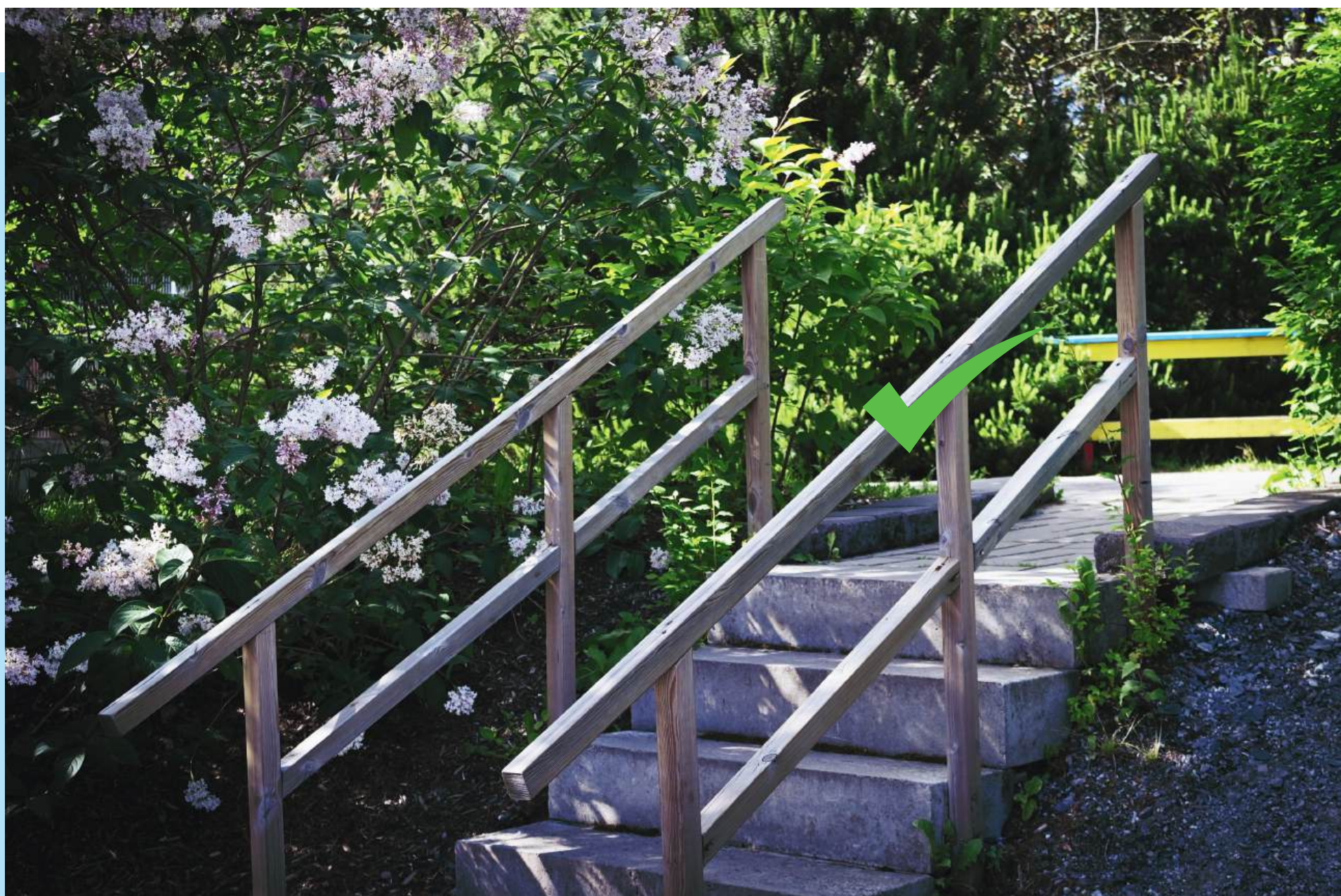


Quintal

- Cuidado com os terrenos irregulares e de difícil acesso;
- Mantenha o quintal livre de entulhos;
- Não deixe objetos como vasos de plantas, vasilhames dos animais e mangueiras espalhados;
- Se tiver animais domésticos, evite que eles pulem em cima de você e cuidado para que você não tropece neles;
- Não suba em escadas sem apoio ou banquinhos para molhar as plantas;



- Coloque faixas antiderrapantes na beirada dos degraus e que contrastem com a cor do piso;
- Procure nivelar os degraus com a mesma altura e largura (que caiba o seu pé);
- Evite pisos escorregadios;
- Coloque corrimão nas escadas para se apoiar;
- Tenha atenção na escada! Não faça outras atividades como atender o celular e limpar os óculos ao subir ou descê-la. Lembre-se: a escada deve estar totalmente iluminada.



Cuidados com o vestuário

O vestuário adequado é essencial para prevenir quedas em idosos. É importante escolher calçados confortáveis e bem ajustados, além de evitar peças que arrastem no chão. Pequenos cuidados assim promovem maior segurança e autonomia no dia a dia. Vamos saber mais?

Roupas e calçados

- Prefira sapatos leves, com solado antiderrapante e que se ajustem bem no seu pé;
- Se você usa tênis: verifique se os cadarços estão bem amarrados e que não estejam arrastando no chão;

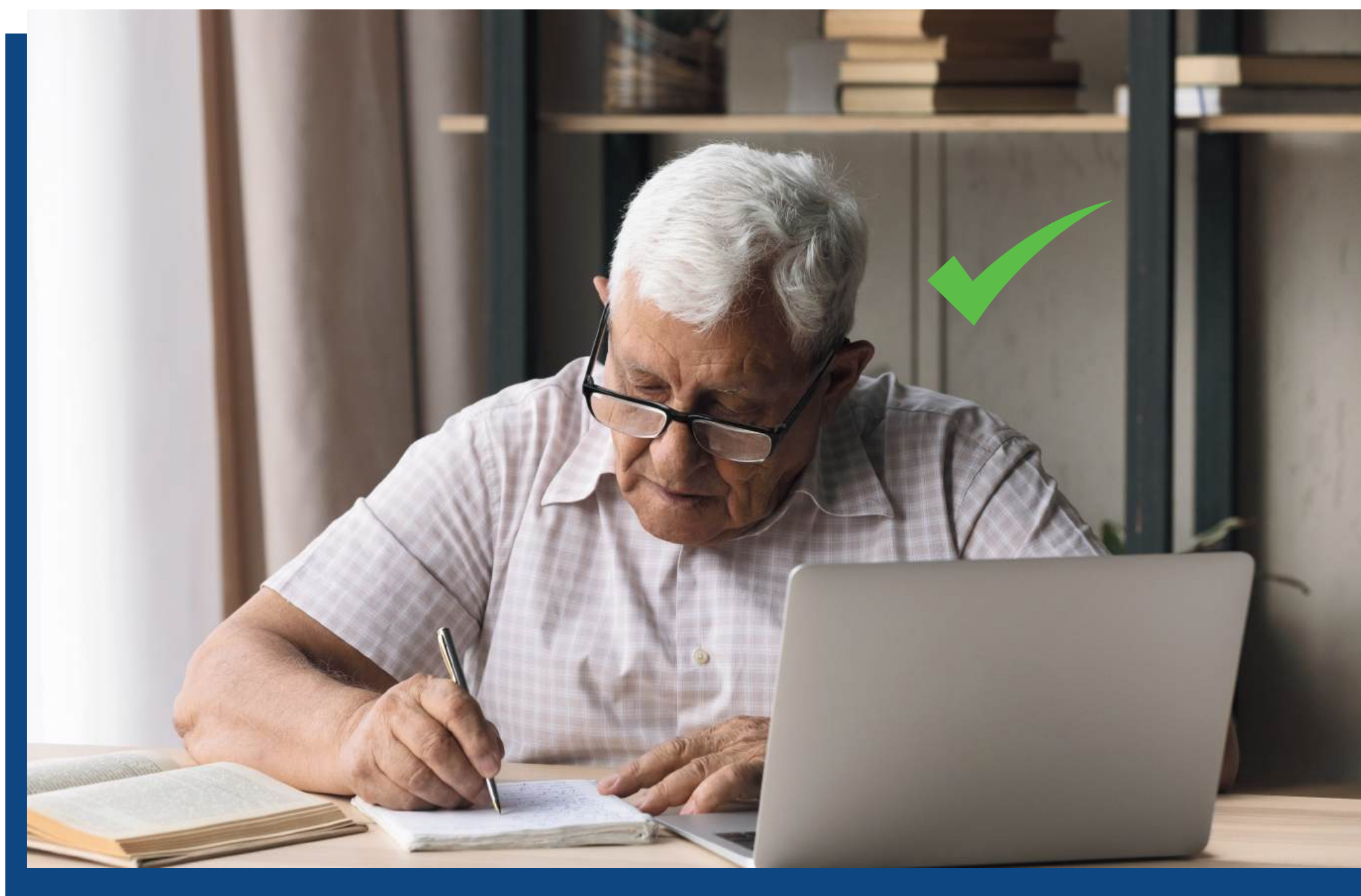


- Evite chinelos de dedo ou calçados abertos que não são fixos no tornozelo;
- Prefira bolsas com alças transpassadas no corpo, deixando os braços livres para se movimentar e apoiar. Se for carregar sacolas, distribua o peso por igual nos braços;
- Cuidado com a barra e o comprimento das calças ou saias: tecido arrastando no chão pode causar quedas;
- Para se vestir e calçar os sapatos, sente-se em uma cadeira ou na cama.



Cuidados com os óculos

- Mantenha seus óculos limpos! Sente-se ou se apoie em um local firme para limpá-los;
- Evite limpar seus óculos enquanto caminha ou sobe/desce escadas;
- Consulte seu oftalmologista e siga suas orientações.

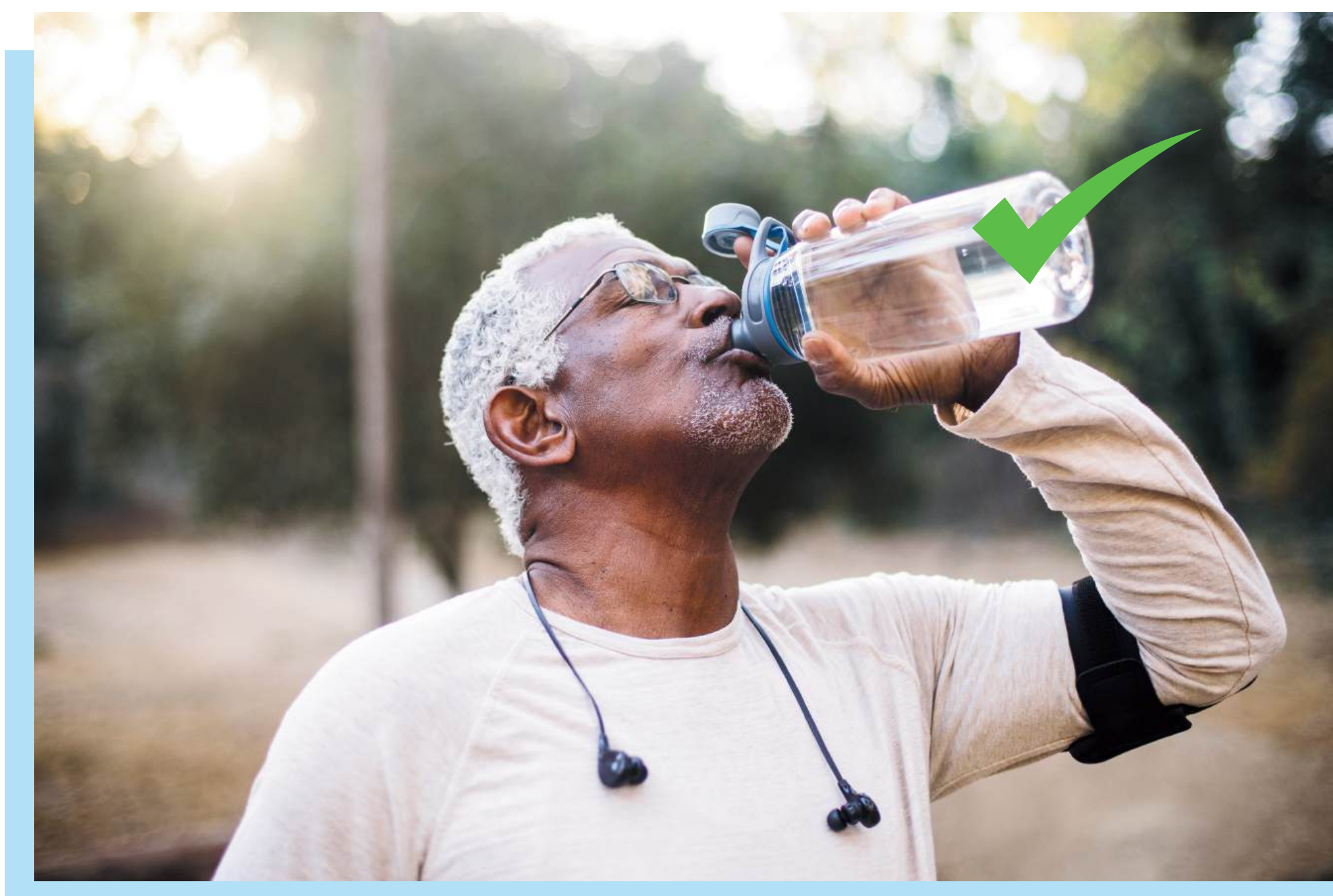


Outras dicas importantes

- Alimente-se de 3 em 3 horas;
- Faça pelo menos três refeições ao longo do dia: Café da Manhã, Almoço e Jantar e, pequenos lanches nos intervalos. Se você for diabético, fique mais atento ainda a essa dica, pois se alimentar em pequenas quantidades e mais vezes ao dia, é muito importante para evitar tonturas e quedas.
- Atividades físicas são muito importantes para: melhorar a postura, o equilíbrio e a força muscular, diminuir a ansiedade e o estresse, entre outros benefícios, ajudando assim na prevenção das quedas.



- Lembre-se: beba água ao longo do dia, hidrate-se sempre.
- Frequente sua Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu território;
- Conheça seu Agente Comunitário de Saúde (ACS) da sua área;
- Realizar exames de rotina (Também chamado de check-up);
- Praticar exercícios físicos e mentais.
- Procure a Secretaria de Saúde e/ou a Secretaria de Assistência Social de seu município para obter informações sobre grupos diversos.



Calendário vacinal do idoso

As vacinas recomendadas no calendário de vacinação do idoso determinadas pela Sociedade Brasileira de Imunizações, de forma rotineira, são elas:

Vacina	Quando indicar	Esquemas e Recomendações	Disponibilização
Influenza (gripe)	Rotina	Dose única anual, preferencialmente com a vacina quadrivalente de alta concentração (high dose, HD4V). Na impossibilidade, usar a vacina disponível e, nesses casos, em situação epidemiológica de risco, considerar uma segunda dose a partir de três meses após a dose anual.	Gratuitas nas UBS
Pneumocócicas conjugadas VPC20, VPC15 ou VPC13 e polissacarídica VPP23	Rotina	<ul style="list-style-type: none">• VPC20 em dose única ou• esquema sequencial iniciando com VPC15 ou, na sua impossibilidade, com a VPC13, seguida de uma dose de VPP23 seis a 12 meses depois, e uma segunda dose de VPP23 cinco anos após a primeira.	No SUS, a VPC13 é disponibilizada nos CRIE para algumas indicações (no esquema sequencial com a VPP23) e a VPP23 para grupos de risco e como rotina para asilados e institucionalizados.
Herpes zóster	Se não vacinado aos 50, a qualquer momento.	<ul style="list-style-type: none">• Rotina a partir de 50 anos.• Esquema: Vacina inativada (VZR) – duas doses com intervalo de dois meses (0-2).	Não está disponível no SUS
Febre amarela	Para idosos não vacinados previamente	<ul style="list-style-type: none">• Se aplicada a partir dos 5 anos de idade: dose única. A partir dos 60 anos, o serviço de saúde deverá avaliar a indicação, considerando o risco da doença e o risco de eventos adversos nessa faixa etária e/ou decorrentes de comorbidades.	Gratuitas nas UBS

Vírus Sincicial Respiratório	Rotina	Dose única anual, preferencialmente com a vacina quadrivalente de alta concentração (high dose, HD4V). Na impossibilidade, usar a vacina disponível e, nesses casos, em situação epidemiológica de risco, considerar uma segunda dose a partir de três meses após a dose anual.	Gratuitas nas UBS
Covid-19	Acesse os dados atualizados sobre a disponibilidade de vacinas e os grupos contemplados pelo PNI em https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/covid-19		

Fonte: SBIm, 2024

Além disso, existem outras 4 vacinas que podem ser administradas (de acordo com a avaliação médica), durante surtos ou se existirem situações de risco aumentado:

Vacina	Quando indicar	Esquemas e Recomendações	Disponibilização
Hepatite A	Após avaliação sorológica ou em situações de exposição ou surtos	Duas doses, no esquema 0-6 meses.	Não é disponibilizada pelo SUS
Hepatites A e B	Quando recomendadas as duas vacinas	Três doses, no esquema 0-1-6 meses	Não é disponibilizada pelo SUS
Meningocócicas conjugadas ACWY ou C	Surtos e viagens para áreas de risco	Uma dose. A indicação da vacina, assim como a necessidade de reforços, dependerão da situação epidemiológica	Não é disponibilizada pelo SUS
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)	Situações de risco aumentado	Uma dose. A indicação da vacina dependerá de risco epidemiológico e da situação individual de suscetibilidade	Não é disponibilizada pelo SUS

Fonte: SBIm, 2024

! Se o idoso caiu e está machucado, com dificuldade de se movimentar ou perdeu a consciência, ligue imediatamente para 192 (SAMU) para analisar a necessidade de levá-lo para o hospital. Mantenha o idoso aquecido até a chegada da equipe de saúde. Se o idoso está constantemente sozinho, recomenda-se o uso de um aparelho telefônico. Não esqueça de informar o profissional de saúde, sobre as ocorrências das quedas.



! **Violências praticadas contra pessoas idosas deverão ser comunicados à:**

- Autoridade policial (190)
- Defensoria Pública do Estado 3221-4743
- Promotoria do Idoso 32191880
- Disque 100

Referências

GOVERNO DE SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo / Ministério da Saúde / Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Prevenção de Quedas de Idosos**. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/cartilhas-desaude/prevencao-de-quedas-de-idosos> - Acesso em: 28 de ago. 2024.

JORNAL DA USP. Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/em-2030-brasil-tera-a-quinta-populacao-mais-idosa-do-mundo/#:~:text=De%20acordo%20com%20a,um%20quinto%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20mundial> Acesso em: 30 set. 2024

PROQUALIS. Fiocruz. 24 de junho - Dia Mundial de Prevenção de Quedas. [s.d]. Disponível em: <https://proqualis.fiocruz.br/noticias/24-de-junho-dia-mundial-de-preven%C3%A7%C3%A3o-de-quedas#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,%C3%ADndice%20de%20quedas%20em%20idosos> Acesso em: 30 set. 2024

REIS, MANUEL. Calendário de vacinação do idoso: vacinas recomendadas (2024). Disponível em: <https://www.tuasaude.com/vacina-do-idoso/> - Acesso em 28 de ago. de 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIM). Calendário de Vacinação SBIM idoso 2024/2025. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-idoso.pdf>. Acesso em 28 ago. 2024

GOVERNO DO
MARANHÃO
TRABALHANDO PARA TODOS

SES
Secretaria de Estado
da Saúde