

## O QUE AS QUEDAS PODEM PROVOCAR?

- Dor
- Fraturas
- Redução dos movimentos do corpo
- Traumatismo craniano
- Morte

## O QUE FAZER EM CASO DE QUEDAS?

O idoso que vivencia um evento de queda precisa ser avaliado por um profissional de saúde o mais rápido possível. A manipulação inadequada desse idoso pode provocar maiores complicações.



**SAIBA MAIS SOBRE ESSE PROBLEMA – CONVERSE COM A EQUIPE DA SUA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE. A PREVENÇÃO DA QUEDA É SEMPRE O CAMINHO MAIS SEGURO...!!!**



## Diretoria Estadual de Vigilância Sanitária

Rua 19 de Novembro, 1865 – Primavera  
Fone: (86) 3216-3662/3216-3664  
Teresina - Piauí  
E-mail: visapiaui@yahoo.com.br

Visite o site:  
<http://www.saude.pi.gov.br/divisa/>



SAÚDE  
Secretaria de Estado  
da Saúde / SESAPI



## Diretoria Estadual de Vigilância Sanitária

## ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PACIENTES IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA



## ENTEDENDO O PROBLEMA DAS QUEDAS

Quedas e as consequentes lesões resultantes constituem um problema de saúde pública e de grande impacto social enfrentado hoje por todos os países. De uma maneira bem abrangente, a queda pode ser definida como o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com incapacidade de correção em tempo hábil. A queda é o mais sério e frequente acidente doméstico que ocorre com os idosos e a principal causa de morte acidental em pessoas acima de 65 anos, de modo que sua prevenção é uma meta internacional de segurança do paciente.

### POR QUE OS IDOSOS SOFREM QUEDAS?

Os idosos são indivíduos mais expostos a quedas porque apresentam uma série de fatores de risco que aumentam, de forma considerável, a ocorrência desses eventos. Esses fatores podem ser divididos em dois grupos:

#### 1 – Fatores relacionados ao próprio idoso:

- História de queda,
- Sexo feminino
- Uso de medicamentos
- Presença de doenças



- Dificuldade para caminhar e se equilibrar
- Sedentarismo
- Deficiência nutricional
- Dificuldades visuais

#### 2 – Fatores relacionados ao ambiente do idoso:

- Pouca iluminação
- Pisos escorregadios
- Tapetes soltos ou com dobras
- Degraus altos ou estreitos
- Obstáculos no caminho (móveis e fios)
- Ausência de corrimão em corredores e banheiros
- Prateleiras muito baixas ou elevadas demais
- Roupas e sapatos inadequados
- Vias públicas mal conservadas, com buracos e irregularidades.



### O QUE FAZER PARA EVITAR AS QUEDAS?

- Evite uso de medicamentos sem a indicação e orientação de um profissional da saúde.
- Faça uma atividade física para melhorar sua força muscular.
- Consuma alimentos saudáveis.
- Evite uso de tapetes em sua residência.
- Coloque barras de proteção no banheiro.
- Garanta uma iluminação adequada nos vários ambientes da sua residência.
- Use sapatos adequados, como os emborrachados e que fiquem bem preso aos pés.