



# Telessaúde

Santa Catarina

Apresentações

## Prevenção de quedas e fraturas

Por Sibeles Holsbach Costa

Profissional de Educação Física

sholsbach@gmail.com

<http://telessaude.sc.gov.br>

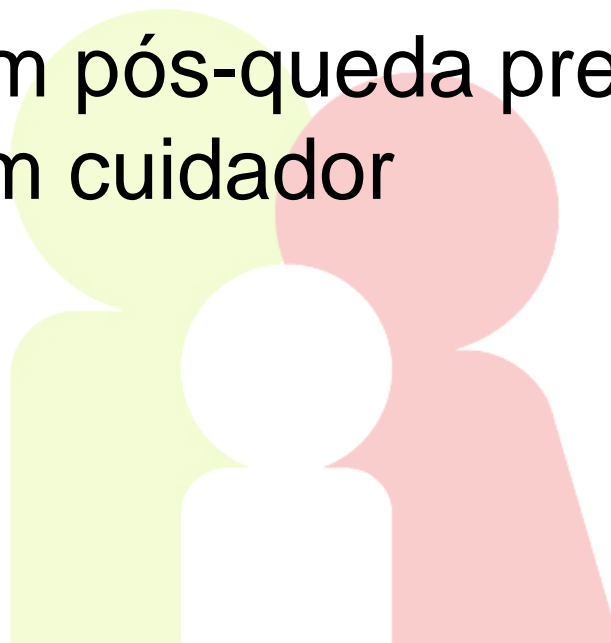
[telessaude@saude.sc.gov.br](mailto:telessaude@saude.sc.gov.br)

+55 (48) 3212-3505

# Prevenção de queda e fraturas

30% dos idosos caem

25% dos idosos em pós-queda precisarão  
de um cuidador



# Quedas

- Hematomas, escoriações, torções, fraturas...
- Trombose
- Pneumonia
- Escaras
- ↓ Mobilidade articular
- Medo de cair



## Características individuais

↓ Visão

↓ Audição

↓ Sensibilidade nos pés

↓ Praxias motoras de forma geral

Depressão

Incontinência urinária



## Características individuais

### Medicamentos

benzodiazepínicos, neurolépticos, sedativos/  
hipnóticos, antidepressivos, diuréticos,  
antiarrítmicos e digoxina

### Hipotonia

...

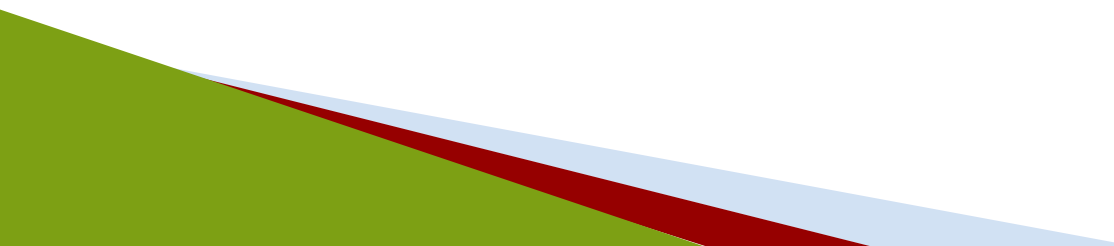


# Características individuais

- Fraqueza muscular
- Frouxidão ligamentar
- Osteoartrose
- Ossos menos resistentes
- ...

## Casa Clean – Caminhos Livres

### Decoração da casa

- Evitar uso de tapetes
  - Quinas viva (protetores)
  - Espaço de circulação segura
  - Móveis fixos
  - Corrigir diferenças em altura de piso
- 

# NA SALA...





## NA SALA...

### Escadas

- Faixa antiderrapante (lixa nos degraus)
- Corrimão dos dois lados



## NO QUARTO

- Luz noturna
- Acesso facilitado para acender a luz antes de levantar
- Roupas fáceis de vestir



## NO QUARTO

- Altura da cama
- Barra lateral
- Cadeira auxiliar
- Barras de apoio
- Criado-mudo



## Na cozinha

Armários/ microondas altos?

Panelas/ louças pesadas?



# BANHEIRO

Vaso sanitário (elevadores)

Corrimão/ barras de apoio

Móveis presos

Tapetes aderentes

Banco dentro do box

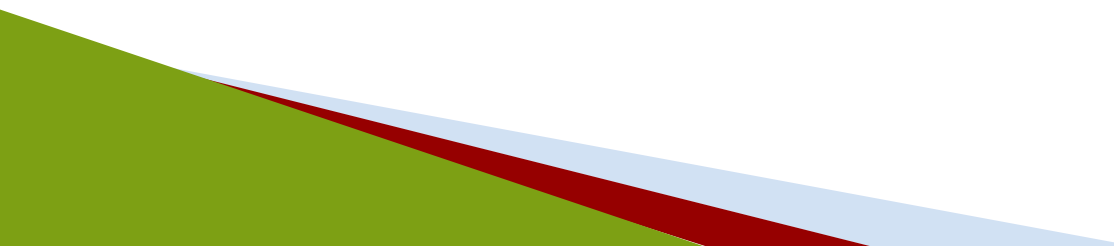
Telefone



# Banheiro



## Na rua

- Pisos irregulares/ buracos
  - Superfícies deslizantes
  - Semáforo e faixas de segurança (tempo)
  - Calçadas altas
  - Iluminação – pátio e entrada do domicílio
- 

# Primeiros sinais de risco para quedas

- Sedentarismo
- Alterações posturais
- Dificuldade de marcha



# Recursos – incentivam ou inibem a participação social?

**Reaprender a andar**

Calçados adequados

**Questão do preconceito**

Muleta, andador, braço/ ombro amigo,  
cadeira de rodas

## Se cadeirante ou acamado

Promover a maior independência possível

Promover a **autonomia**

Transferência da cadeira para cama etc.:

- Travar a cadeira
- Tirar o calçado após deitar
- Comentar todos os procedimentos a serem realizados

# Atividade física

Bicho de sete cabeças?

- Modalidade
- Duração
- Frequência
- Intensidade
- Modo de progressão
- Vestimenta, hidratação e alimentação

**Segurança é primordial**

