

E-BOOK

Prevenção de Quedas em Idosos

Aprenda a garantir a
segurança e a qualidade
de vida do seu familiar
idoso.

Índice

Pág. 03 - Introdução

Pág. 04 - Entendendo as Quedas

Pág. 05 - Fatores de Risco

Pág. 06 - Estratégias de Prevenção

Pág. 07 - Diferença entre Atividade Física e Exercício Físico

Pág. 09 - Como começar a se exercitar?

Pág. 10 - A Importância dos Calçados Adequados

Pág. 11 - Adaptações no Ambiente Domiciliar

Pág. 12 - E se um idoso cair?

Pág. 13 - Conclusão

Pág. 14 - Contatos e Créditos

Introdução

A queda é um dos principais riscos para a saúde dos idosos, podendo resultar no comprometimento da qualidade de vida.

Além disso, a queda pode causar lesões graves, comprometer profundamente a saúde do idoso, gerar um aumento de gastos com despesas médicas e até mesmo levar a morte precoce.

Este e-book, oferecido pela Idoso em Ação, tem como objetivo fornecer informações práticas e úteis para prevenir quedas e promover um envelhecimento saudável e seguro.

Entendendo as Quedas

As quedas em idosos podem ser causadas por diversos fatores, incluindo questões de saúde, condições ambientais, comportamentais e até mesmo por uso inadequado de medicações.

A cada ano, um terço das pessoas com 65 anos ou mais sofre uma queda, tornando a prevenção um aspecto crucial do cuidado com os idosos.

Compreender a complexidade desse problema é o primeiro passo para a sua prevenção.



Fatores de Risco

Vários fatores podem aumentar o risco de quedas em idosos:



Fatores Físicos:

Fraqueza muscular, problemas de equilíbrio e doenças crônicas (como artrite e diabetes).



Fatores Ambientais:

Iluminação inadequada, pisos escorregadios, tapetes soltos, falta de apoios (como corrimãos e barras de apoio), dispositivos auxiliares e calçados inadequados.



Fatores Comportamentais:

Medo de cair, sedentarismo e falta de conscientização sobre os riscos e medidas preventivas.



Fatores Sensoriais:

Visão reduzida, audição reduzida e sensibilidade tátil reduzida.



Medicações:

Alguns medicamentos podem interferir no equilíbrio, causar sonolência, tontura e aumentar o risco de queda.

Estratégias de Prevenção

A prevenção de quedas envolve uma abordagem multifacetada:



Avaliações Médicas Regulares:

Consultas frequentes com Médico Geriatra para realizar o monitoramento de doenças e medicações.



Acompanhamento com fisioterapeuta de idosos:

Para monitoramento e prevenção de agravantes funcionais e físicos.



Adaptações no Lar:

Melhorar a iluminação, remover obstáculos e instalar apoios nas áreas mais usadas da casa.



Uso de Equipamentos de Assistência:

Como andadores e bengalas, prescritos por um profissional, ajustados e com manutenção em dia.

Diferença entre exercício físico e atividade física

Atividade física:

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia.

Exercício Físico:

Subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo final a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como a resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade, entre outros.



“A prática regular de exercícios é fundamental para manter a força muscular, flexibilidade e equilíbrio.”

Aqui estão alguns exercícios recomendados na prevenção de quedas em idosos:



Fisioterapia:

Contribui para a estabilidade e a mobilidade.



Exercícios resistidos:

Usando pesos ou faixas elásticas.



Alongamentos:

Para manter a flexibilidade e prevenir rigidez muscular.

“CADA CORPO É ÚNICO E CADA PESSOA ENVELHECE DE UM JEITO”

Recomendamos que os exercícios sejam realizados sob a orientação de um profissional de educação física ou fisioterapeuta especializado.

A Idoso em Ação está à disposição para cuidar do seu familiar idoso.

Como começar a se exercitar?

Cada pessoa tem necessidades específicas, por isso é importante escolher exercícios adequados. Iniciar sem orientação pode ser arriscado. Um profissional, como um educador físico ou fisioterapeuta, é essencial para garantir a execução correta e segura dos exercícios, personalizando o plano conforme suas necessidades.

Alternativas úteis para iniciar:



Atividade
em grupo



Fisioterapia
Domiciliar



Caminhadas

O mais importante é dar o primeiro passo e manter a constância. A Idade não é um empecilho e, com ajuda certa, todos podemos alcançar uma vida plena com mais firmeza e independência.

A Importância dos Calçados Adequados

É essencial escolher o calçado certo para garantir a segurança e conforto na hora do exercício físico.



Prefira calçados com solado antiderrapante para evitar escorregões e quedas;



Opte por sapatos fechados, que oferecem melhor suporte aos pés, ajudando a prevenir torções e outros tipos de lesões;



Evite calçados com cadarços, pois eles podem se soltar e causar acidentes. Em vez disso, escolha modelos com velcro ou elástico, que são mais fáceis de calçar e ajustar.

Adaptações no Ambiente Domiciliar

Para tornar a casa mais segura para os idosos, considere algumas adaptações:



Banheiro: Instalar barras de apoio e assentos elevados para vasos sanitários.



Cozinha: Manter utensílios e alimentos em locais de fácil acesso.



Escada / Corredor: Instalar corrimãos e manter as áreas bem iluminadas e livres de obstáculos.

E se um idoso cair?

É importante agir com calma e tomar algumas medidas apropriadas:

1. Avaliação Inicial

- ▶ Verifique a Respiração e a Consciência;

2. Segurança

- ▶ Não o Movimente Imediatamente;

3. Avaliação de Lesões

- ▶ Examine o Corpo;
- ▶ Pergunte a ele sobre a Dor que está sentindo.

4. Ajude-o a Levantar

Se não houver sinais de lesões graves:

- ▶ Apoie o Idoso;
- ▶ Utilize uma Cadeira para ajudá-lo a levantar.

5. Busca de Assistência Médica

- ▶ Ligue para Emergência (192).

6. Cuidados Pós-Queda

- ▶ Observe por Sintomas nos dias seguintes;
- ▶ Proporcione Repouso e Cuidados.



Parabéns!

Se você chegou até aqui é porque sabe que a prevenção de quedas em idosos é um esforço contínuo que envolve cuidados médicos, exercícios regulares e adaptações no ambiente doméstico.

Nós da **Idoso em Ação** estamos comprometidos em fornecer o suporte necessário para garantir a segurança e o bem-estar dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo e saudável, no conforto do seu lar.

Vamos fazer a diferença na vida dos idosos?

Fale com a Idoso em Ação

Fisioterapia Domiciliar para Idosos

Para mais informações ou agendar uma avaliação sem compromisso, entre em contato conosco.



TOQUE NOS BOTÕES ABAIXO



WHATSAPP



ENVIE UM E-MAIL



VISITE NOSSO SITE



VISITE O INSTAGRAM



Junho de 2024. Desenvolvido pela Idoso em Ação em parceria com a Agência Pronto. Todos os direitos reservados à Idoso em Ação Brasil.