

# *Manual de prevenção de quedas da pessoa idosa*





Governador do Estado  
José Serra

Secretário de Gestão Pública  
Sidney Beraldo

Secretário-Adjunto  
Marcos Antônio Monteiro

Superintendente Iamspe  
Latif Abrão Júnior

Chefe de Gabinete Iamspe  
Roberto Baviera

Diretoria Iamspe  
Administração - Maria das Graças Bigal Barboza da Silva  
HSPE - "FMO" - João Paulo Baptista Campi  
Decam - Wagner Luiz Mourão Magosso  
Cedep - Maria Cristina Faria Silva Cury  
Prevenir - Miriam Matsura Shirassu

---

Autoria: Centro de Estudos Ortopédicos do HSPE

Dr. Roberto Dantas Queiroz  
Diretor do Serviço de Ortopedia e Traumatologia

Dr. Bartolomeu Ribeiro Coutinho Filho  
Médico Residente do 3º ano do Serviço de Ortopedia e Traumatologia


Jaqueline Carneiro J. P. Coutinho  
Fisioterapeuta

Ilustração: Jesse Brito Nascimento - [jessekiochim@yahoo.com.br](mailto:jessekiochim@yahoo.com.br)

---

Coordenação Editorial - Comunicação Institucional Iamspe  
Projeto Gráfico - Ana Maria F. Marques e Fábio Kameoka

Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual  
Av. Ibirapuera, 981 - Vila Clementino - 04029-000 - São Paulo - SP  
Telefone: (011) 5088-8000  
[www.iamspe.sp.gov.br](http://www.iamspe.sp.gov.br)





## Sobre a queda

*Definição: deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com a incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade.*

As quedas nas pessoas idosas são comuns e aumentam progressivamente com a idade em ambos os sexos e em todos os grupos étnicos e raciais. Representa um problema de saúde pública.

A queda pode significar que houve o declínio das funções fisiológicas (visão, audição, locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica. Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso. Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Muitas vezes funcionam como o início da degeneração do quadro geral do idoso, pois além de reduzir sua mobilidade, também afeta as atividades sociais e recreativas.



## Frequência e consequências

- No Brasil cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez no ano;
- A frequência de quedas é maior em mulheres;
- O risco de fraturas decorrentes de quedas aumenta com a idade;
- Estudos mostram que 40% das quedas em mulheres com mais de 75 anos e 28% das quedas em homens da mesma idade resultam em fraturas;
- 5 a 10% das quedas resultam em ferimentos importantes;
- O risco de quedas aumenta com o avançar da idade e pode chegar a 51% em idosos acima de 85 anos;
- Mais de dois terços daqueles que têm uma queda caem novamente nos seis meses subsequentes;
- 70% das quedas em idosos ocorrem dentro de casa.

## Fatores de risco

Existem fatores que predispõem à queda no idoso e que, de forma simplificada, podem ser divididos em intrínsecos: aqueles relacionados às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento; ou então a uma patologia específica (quadro 01) e ainda ao uso de medicamentos (quadro 02).

Existem também os fatores extrínsecos: aqueles relacionados ao ambiente em que o idoso interage, sua casa, locais públicos, transporte coletivo, entre outros.



## **Quadro 01**

### **Fatores intrínsecos relacionados à queda em idosos**

#### **Alterações fisiológicas do envelhecimento**

- ✓ Diminuição da visão
- ✓ Diminuição da audição
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Distúrbios músculos-esqueléticos (fraqueza muscular e degenerações articulares)
- ✓ Alterações na postura
- ✓ Alteração de equilíbrio e locomoção
- ✓ Deformidades nos pés

#### **Doenças que predisõem à queda**

- ✓ Doenças Cardíacas
- ✓ Doenças Pulmonares
- ✓ Doenças Neurológicas (Derrame Cerebral, Demência, Doença de Parkinson, Mal de Alzheimer)
- ✓ Doenças Geniturinária
- ✓ Osteoporose
- ✓ Artrose
- ✓ Labirintite



## Quadro 02

### Medicamentos

#### Medicamentos

Antidepressivos  
Ansiolíticos, hipnóticos e antipsicóticos  
Anti-hipertensivos  
Anticolinérgicos  
Diuréticos  
Antiarrítmicos  
Hipoglicemiantes  
Anti-inflamatórios não-hormonais  
Polifarmácia ( uso de 5 ou mais drogas associadas)

Neste manual você conhecerá alguns fatores de risco que poderão contribuir para a queda nos idosos, bem como pequenas dicas que poderão ajudá-lo a tomar algumas medidas de prevenção no ambiente domiciliar, onde ocorre a maioria das quedas.



## Banheiro

Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões.



Use tapetes emborrachados antiderrapantes.







Caso tenha dificuldade para enxergar, evite utilizar banheiro com pouca iluminação ou com piso, cortinas e peças de mesma cor.

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







Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio podem provocar desequilíbrio, além de ser desconfortável.

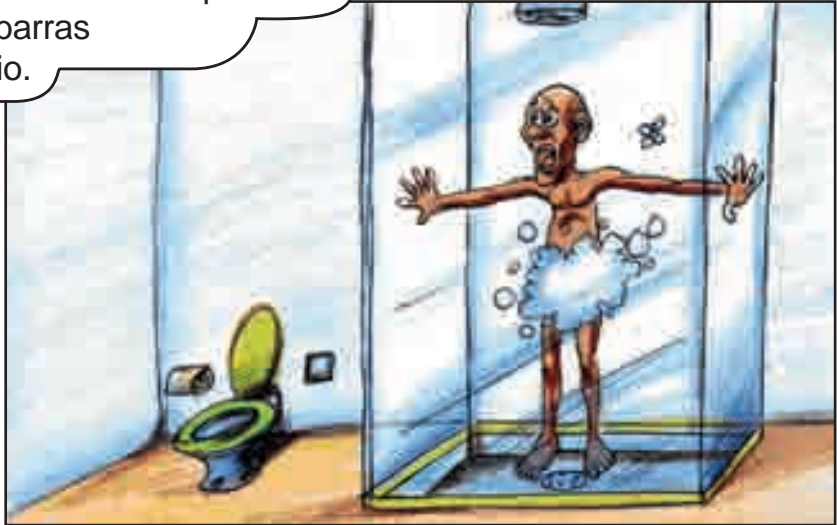


Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.





Evite tomar banho em banheiros com box de vidro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio.



Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes. Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.



## Quarto



Não use tapetes soltos e nem encere o piso com produtos escorregadios. Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias.

Use tapetes presos ao chão. Quanto ao piso, o melhor mesmo é não encerar. Use sempre sapatos com solado antiderrapante.





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



Ajuste a altura da cama e se preciso troque o colchão por um mais firme.







Nunca levante no escuro.  
Providencie um  
interruptor de luz ao  
lado da cama ou  
um abajur.



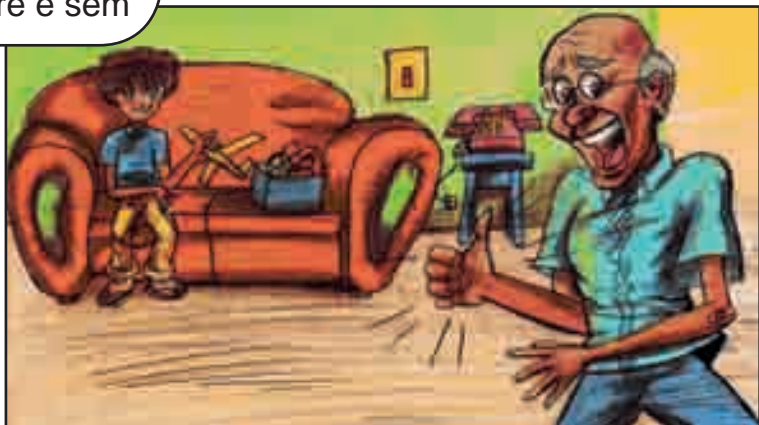


## Sala

Não deixe que extensões elétricas ou fios de telefone cruzem o caminho e não permita que sapatos, brinquedos e outros objetos fiquem espalhados pelo chão.



Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça.





Cuidado com sofás muito baixos e macios ou poltronas sem braços, você pode ter dificuldade para se levantar.



Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços.







## Cozinha

Não utilize armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos.



Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.





## Escada

Nunca deixe qualquer tipo de objeto nos degraus. Escadas com pouca iluminação, sem corrimão e com degraus estreitos são perigosas.



A escada deve estar livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior.





## Animais de estimação



Se possível escolha as cores de mobília e piso diferentes da cor do animal de estimação. Isso evita que você tropece e tenha uma queda.



Nunca deixe a casinha do cachorro muito próxima à entrada da sua casa. Quando for preciso prender o animal, a corrente deve ser de tamanho médio para que não cruze o seu caminho.





## Outras dicas

- ✓ *Consulte seu geriatra regularmente;*
- ✓ *Faça exames oftalmológicos anualmente;*
- ✓ *Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D;*
- ✓ *Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;*
- ✓ *Tome banho de sol regularmente;*
- ✓ *Informe-se com seu médico sobre efeitos colaterais dos remédios que você está tomando;*
- ✓ *Certifique-se que todos os medicamentos estejam claramente rotulados e guarde-os em local adequado;*
- ✓ *Tome os medicamentos nos horários corretos e da forma que foi receitado pelo seu médico;*
- ✓ *Participe de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular;*
- ✓ *Discuta com seu médico a respeito do tipo de atividade física que você pode realizar;*
- ✓ *Leve uma vida saudável e seja feliz.*



## Referências

Freitas, E.V - Tratado de Geriatria e Gerontologia, 2º edição. Editora Guanabara Koogan; 2006.

Matheus Papaléo Netto, Carvalho Filho ET. Geriatria- Fundamento, Clínica e Terapêutica- 1º edição. São Paulo: Editora Atheneu.

Gallo, Joseph J. - Busby-Whitehead, Jan - Rabins, Peter V. - Silliman, Rebecca A. - Murphy, John B. Reichel / Assistência ao Idoso - Aspectos Clínicos do Envelhecimento.

Perracini MR. Prevenção e Manejo de Quedas no Idoso. In: Ramos LR, Toniolo Neto J. Geriatria e Gerontologia. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar/ Unifesp-Escola Paulista de Medicina. São Paulo: Editora Manole; 2005.

Perracini MR. Fatores associados a quedas em uma corte de idosos residentes no município de São Paulo [tese]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo: Escola Paulista de Medicina; 2000.

Tinetti ME, Speechley M, Ginter SF. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. N Engl J Med 1998; 319:1701-7.









**SECRETARIA DE  
GESTÃO PÚBLICA**



---

Gestão de Comunicação Corporativa - [www.iamspe.sp.gov.br](http://www.iamspe.sp.gov.br)

---