

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS:  
GUIA DE ORIENTAÇÃO



Este e-book foi produzido pela Faculdade de Medicina Faceres – Faculdade Ceres. Programa de Integração Comunitária. SJRP, SP. Brasil. Todos os direitos reservados. 2020

Prevenção de Quedas em Idosos: guia de orientação  
1ª. edição

Fernanda Novelli Sanfelice  
Organizadora

### Catálogo na Publicação (CIP)

S213p Sanfelice, Fernanda A. Novelli [et al]

Prevenção de quedas em idosos: guia de orientação [recurso eletrônico] /Fernanda A. Novelli Sanfelice [et al]. 1ªed. – Dados eletrônicos. - São José do Rio Preto: Programa de Integração Comunitária - Medicina Faceres, 2020.

ISBN: 978-65-00-11897-1  
Livro Digital



1.Prevenção. 2.Quedas. 3.Idosos. 4.Medicina. I.Título. II.Autor.

CDU: 616-053.9

Elaborada por Rebeca Curassa Rosa – CRB 8/9011

# APRESENTAÇÃO

Idoso é caracterizado como todo indivíduo com mais de 60 anos, estimando-se no Brasil que mais de 28 milhões de pessoas estejam nessa faixa etária, representando 13% da população em nosso País. Há algumas mudanças fisiológicas e patológicas decorrentes do processo de envelhecimento e essas mudanças podem propiciar uma maior ocorrência de quedas nessa população.

A queda é um evento bastante comum e importante em idosos. Embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar doença aguda. Além dos problemas médicos, as quedas apresentam custo social, econômico e psicológico enormes, aumentando a dependência e a institucionalização. Estima-se que, há uma queda, para um em cada três indivíduos, com mais de 65 anos.

Tendo em vista essa problemática e, com base na segurança do paciente, como uma das metas globais de segurança preconizadas pela Organização Mundial da Saúde e recomendação do Ministério da Saúde e Anvisa, na elaboração de materiais preventivos, é que a Faculdade de Medicina Faceres, através do Programa de Integração Comunitária, ciente do seu papel social e educacional, elaborou esse e-book que tem a finalidade de reduzir a ocorrência de quedas em idosos, através da orientação de estratégias preventivas junto ao idoso, familiares, cuidadores e profissionais de saúde.



# SUMÁRIO

Definição e causas.....	5
Fatores de risco.....	8
Orientações gerais para prevenção de quedas.....	11
Como prevenir quedas no quarto e na cozinha?.....	15
Como prevenir quedas na sala e no corredor?.....	18
Como prevenir quedas em escadas?.....	22
Como prevenir quedas no banheiro?.....	25





## DEFINIÇÕES E CAUSAS

**Bruna Damis<sup>1</sup>; Carlos Eduardo Paranaíba<sup>1</sup>; Isabela Delorenzo<sup>1</sup>; Julia Maluf<sup>1</sup>; Laura Teodoro<sup>1</sup>; Leticia Ogushi<sup>1</sup>; Luis Augusto Chicaroli<sup>1</sup>; Marilia Miranda<sup>1</sup>; Ransés de Aquino<sup>1</sup>; Fernanda Calegari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.



## DEFINIÇÃO:

Considera-se queda quando a pessoa é encontrada no chão ou quando, durante o deslocamento necessita de ajuda, ainda que não chegue ao chão. A queda pode ocorrer da própria altura, da maca/cama ou de assentos (cadeira de rodas, poltronas, cadeiras, cadeira higiênica, banheira, vaso sanitário).



## CAUSAS:

As quedas acontecem frequentemente em idosos por dificuldades físicas e/ou mentais. Podendo ocorrer devido à perda de equilíbrio da postura, seja por problemas do sistema ósseo, articular, neurológico ou de uma condição que afete o equilíbrio e a estabilidade. Por isso, a queda pode ser um alerta que sinaliza o início da diminuição da capacidade funcional, ou sintoma de uma nova doença.

Os motivos da queda são diferentes entre os idosos que vivem em instituições de longa permanência (casas de repouso) e dos que não vivem nessas instituições. As quedas entre os moradores de casas de repouso geralmente são em decorrência de dificuldade de andar, equilíbrio, tontura e confusão mental. Já idosos que não moram nessas instituições tendem a cair mais por problemas relacionados ao ambiente, problemas com equilíbrio e dificuldade de andar, fraqueza nas pernas, tontura, alteração da postura, desmaio, queda de pressão ao levantar, entre outras causas.



## PRINCIPAIS CAUSAS DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE:

São fatores relacionados ao envelhecimento a diminuição da visão, fraqueza na musculatura e alterações no equilíbrio.

### OUTRAS CAUSAS:

- Doenças que afetam o sistema motor, como Parkinson, esclerose múltipla, hidrocefalia, artrose no joelho e neuropatia diabética (um tipo de dano do nervo que pode ocorrer quando há diabetes);
- Sequelas físicas relacionadas ao Acidente Vascular encefálico (AVE), conhecido popularmente como “derrame”;
- Problemas na visão, como catarata;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Uso de medicamentos, como sedativos, hipnóticos e ansiolíticos;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[Brasil. Protocolo de Prevenção de Quedas. Ministério da Saúde/ Anvisa/ Fiocruz. 2013. Disponível em:](#)



[INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:](#)



[Hospital Sírio Libanês \[homepage da internet\]\\_Quedas dos idosos podem ser prevenidas. Disponível em:](#)



[Buksman S, Vilela ALS, Pereira SRM, Lino VS, Santos VH. Quedas em Idosos: Prevenção \[publicação na web\]; 2008. Disponível em:](#)



## FATORES DE RISCO

**Bárbara Isabela Da Silva Ferezin<sup>1</sup>; Eloá Maia<sup>1</sup>; Isabela Duro Marques<sup>1</sup>; Larissa Silva Ribeiro<sup>1</sup>; Luiza Marsicano de Freitas<sup>1</sup>; Natália Barreto<sup>1</sup>; Victor Hugo Fernandes Corrêa<sup>1</sup>; Vivian Funari<sup>1</sup>; Fernanda A. Novelli Sanfelice<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.





Atividades e comportamentos de risco e ambientes inseguros aumentam a probabilidade de quedas, pois levam as pessoas a escorregar, tropeçar, errar o passo, pisar em falso, trombar, criando, assim, desafios ao equilíbrio. Os riscos dependem da frequência de exposição ao ambiente inseguro e do estado funcional do idoso, sendo eles:



Figura 1: Imagem sobre Fatores de Risco para Quedas



Figura 2: Fluxograma sobre Paciente com Alto e Baixo Risco de Queda

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Protocolo de Prevenção de Quedas. Ministério da Saúde/ Anvisa/ Fiocruz. 2013. Disponível em:



INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:



**Ana Luiza de Freitas Chaves<sup>1</sup>, Lisa Leite Mello<sup>1</sup>, Victória Ruiz Paschoal<sup>1</sup>, Gustavo Roberto Martins<sup>1</sup>, Maria Eduarda Carvalho<sup>1</sup>, Juliana de Lima Lopes<sup>1</sup>, Carmella Benedeti<sup>1</sup>, José Luis Lasso Garcia<sup>1</sup>, Carolina Almeida Silva<sup>1</sup>, Isabela Rehme<sup>1</sup>; Janaina Benatti de Almeida Oliveira<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

A queda é bastante comum entre os idosos. Embora não seja algo inevitável pelo envelhecimento, pode sinalizar fragilidade ou indicar doenças aguda.

## MEDIDAS GERAIS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

- Tome seus medicamentos corretamente em seus devidos horários, de acordo com a recomendação médica, acompanhados por um copo de água;



- Em consultas médicas, é de suma importância o compartilhamento de informações referentes aos medicamentos que estão sendo consumidos, a fim de observar os possíveis efeitos colaterais e controlar o excesso do número de medicamentos;

- Faça uma lista com os medicamentos atuais e leve aos médicos que frequenta;



- É importante também que os medicamentos sejam armazenados de forma adequada, bem como rotulados para melhores informações de uso;

- Tome sol todos os dias;  
- Realize atividades físicas que melhorem a agilidade, equilíbrio, força, coordenação motora, ganho de força dos músculos e mobilidade das articulações;





- Evite o uso de bebidas alcoólicas;

- Elimine de sua casa tudo aquilo que possa provocar escorregões e instale suportes, corrimão e outros acessórios de segurança;

- Use sapatos com sola antiderrapante;  
- Não ande só de meias;



- Use calçadeira ou sente-se em algum banco ou cadeira para colocar seu sapato;  
- Não use sapatos desgastados ou que prejudiquem o equilíbrio;

- Nunca fique com o calçado desamarrado;  
- Não use chinelos que estão deformados ou muito frouxos;





- Os sapatos da seção masculina têm formato maior que os sapatos da seção feminina, então, as mulheres devem optar pelos sapatos masculinos sempre que possível;

- Duas coisas que aumentam o risco de queda do idoso são: A fadiga muscular que impede a manutenção da ação muscular em uma determinada atividade e a incapacidade de pensar com clareza e agilidade;

- Realize consultas oftalmológicas e clínicas anualmente, para a identificação de alterações em sua saúde;



- Uma dieta apropriada em vitamina D e cálcio é essencial;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministério da saúde. Queda de idosos. Biblioteca virtual em saúde: data de publicação: 14 de setembro de 2015. Disponível em:



## COMO PREVENIR QUEDAS NO QUARTO E NA COZINHA?

**Ana Luisa Ratacheski<sup>1</sup>, Bianca Guimarães Amaral<sup>1</sup>, Carolina Araujo Cavalcante<sup>1</sup>, Kalil Bellegarde<sup>1</sup>, Maria Clara Caparroz Cassiotti<sup>1</sup>, Maria Eduarda Sousa Santana<sup>1</sup>, Phaloma Sunammita Gomes da Costa<sup>1</sup> e Vitoria de Araujo Pechoto<sup>1</sup>; Eloisa Ariane Moreale<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

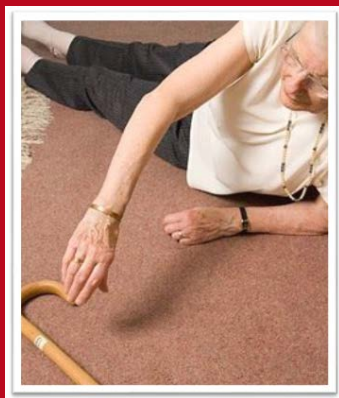
<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.



# QUARTO

As quedas em idosos e as consequentes lesões resultantes, constituem um problema de saúde pública de grande impacto social, sendo enfrentado hoje por todos os países em que ocorre expressivo envelhecimento populacional. O quarto é um cômodo da casa que se deve ter especial atenção para que não aconteça acidentes. Seguem algumas dicas para prevenção de quedas neste cômodo:

- Os tapetes devem ser fixados ou retirados;
- Os pisos não devem ser encerados com produtos escorregadios;



- Durma em uma cama na qual você consiga subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm);
- Substitua os lençóis e o acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, como algodão e lã;
- Colchões muito macios podem dificultar na hora de levantar;

- É necessário um interruptor de luz ou um abajur próximo à cama;
- Instale algum tipo de iluminação ao longo do caminho da sua cama ao banheiro;
- Se possível, instalar barra de apoio próxima à cama;
- É importante manter o quarto sempre arrumado para evitar quedas





# COZINHA

Atitudes de prevenção de quedas em idosos devem ser abordadas frequentemente com toda a família, a fim de evitar lesões que afetam significativamente a qualidade de vida dessa faixa etária. A cozinha é um cômodo que pode ser favorável para esses acidentes, portanto vamos apresentar algumas dicas de prevenção:



- No piso, utilize ceras que após a aplicação não deixem seu piso escorregadio;
- A bancada da pia deve ter de 80 a 90 cm do chão para permitir uma posição mais confortável ao se trabalhar;

- Redistribua os utensílios de modo que as peças mais usadas do dia a dia, como pratos e copos, fiquem armazenadas nas prateleiras e gavetas mais acessíveis;
- Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenham sido derrubados no chão.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Protocolo de Prevenção de Quedas. Ministério da Saúde/ Anvisa/ Fiocruz. 2013. Disponível em:



INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:



## COMO PREVENIR QUEDAS NA SALA E NO CORREDOR?

**Emanuella Claudino<sup>1</sup>, Flavio Marchiori<sup>1</sup>, Hugo Moreschi<sup>1</sup>, Igor Moreschi<sup>1</sup>, Juliana Cano<sup>1</sup>, Leonardo Torres<sup>1</sup>, Leticia Amais<sup>1</sup>, Paola de Paula<sup>1</sup>, Paula Azevedo<sup>1</sup> e Renato Assução<sup>1</sup>; Marcia Ayres<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.



# ESTATÍSTICAS DA QUEDA EM IDOSOS:

No Brasil, 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano, destes 13% caem de forma recorrente e somente 52% dos idosos não relataram nenhum evento de queda durante um seguimento de dois anos. Pode-se afirmar que a ocorrência de quedas por faixas etárias sendo:



Imagem 1: Gráfico informativo sobre a ocorrência de quedas por faixas etárias

Dentre os idosos estudados que caem a cada ano 5% a 10% tem como consequência lesões severas como fratura, traumatismo craniano e lacerações sérias, que diminuem sua mobilidade e independência aumentando as chances de morte prematura; mais de 2/3 daqueles que têm uma queda cairão novamente nos seis meses subsequentes.

Algumas variáveis entram em pauta na observação sobre a queda dos idosos, como na tabela abaixo:

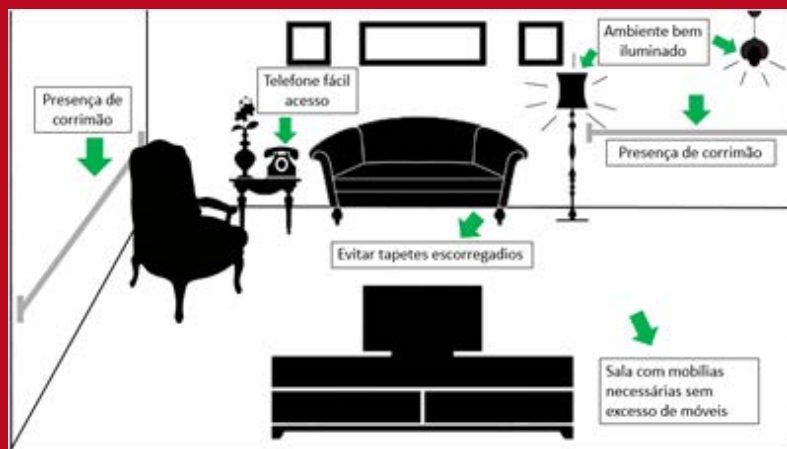
Sexo		Estado Civil		Renda Familiar		Uso de medicamento	
Masculino	25,1%	Casado	25,7%	Até 1,9	34,2%	Sim	30,2%
Feminino	31%	Solteiro	30,0%	2-2,9	27,4%	Não	21,6%
		Viúvo	35,4%	>3	28,1%		
		Divorcido	38,4%				

Tabela 1: Variáveis na observação sobre as quedas dos idosos

## NA SALA:

Deve-se organizar os móveis de maneira que se tenha um caminho livre para passar sem ter que ficar desviando muito; manter as mesas de centro, porta revistas, descansos de pé e plantas fora da zona de tráfego; instalar interruptores de luz na entrada das dependências de maneira que ande o menor tempo possível no escuro - os interruptores que brilham no escuro podem servir de auxílio; fios elétricos devem estar bem armazenados e escondidos e fora de ambiente de trânsito.

Também deve-se evitar que extensões cruzem o caminho e de preferência reorganize a distribuição dos móveis; de preferência para locais livres de tapetes e se houver, dar preferência para tapetes antiderrapantes; evitar sofás e cadeiras muito baixos e muito altos — pois apresentam maior dificuldade para levantar; locais com carpete devem-se observar se estão desgastados e prontamente concertados



Croqui 1: Design de layout adequado para a prevenção de quedas de idosos na sala

## NO CORREDOR:

Ande somente em corredores, escadas e salas bem iluminadas; não acumule ou deixe caixas próximas do caminho da porta ou do corredor; deixe sempre o caminho livre de obstáculos; não deixe brinquedos e outros objetos pequenos espalhados pelo chão; fios e extensões elétricas também não devem ficar pelo caminho; coloque nas áreas livres tapetes com as duas faces adesivas ou com a parte de baixo não deslizante; luzes com sensor de movimento em locais de pouca luminosidade e barras de apoio podem ser úteis.



Croqui 2: Design de layout adequado para a prevenção de quedas de idosos no corredor

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Protocolo de Prevenção de Quedas. Ministério da Saúde/ Anvisa/ Fiocruz, 2013. Disponível em:



INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde, 2020. Disponível em:



GULLISH, Inês; CORDOVA, D. D. P. Queda em idosos: estudo de base populacional, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil, p 1-5, dez 2017. Disponível em:



PUC RIO. Estatística de queda de idosos no Brasil. 2017. Disponível em:



## COMO PREVENIR QUEDAS EM ESCADAS?

**Adelita Andreta da Costa<sup>1</sup>, Anna Júlia Pereira Santana<sup>1</sup>, Ayla Vanzella Verona<sup>1</sup>, Caetano Almeida Silva<sup>1</sup>, Izabella Fernanda Da Cunha Romero<sup>1</sup>, Laura Bachi Cilurzo<sup>1</sup>, Leonardo Sousa Chagas<sup>1</sup>, Mayra Americo Hassahid<sup>1</sup>, Pedro Bourmann Purini<sup>1</sup>, Thaís Sofia Rodrigues Suleiman<sup>1</sup>; Renata Prado Bereta Vilela<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

As escadas são locais que habitualmente ocorrem quedas, principalmente durante a descida, pois, é uma atividade que envolve o uso de vários sentidos ao mesmo tempo. As consequências podem ser graves, como, levar a incapacidades, hospitalizações e até mesmo à morte. Abaixo seguem algumas dicas para evitar quedas em escadas:



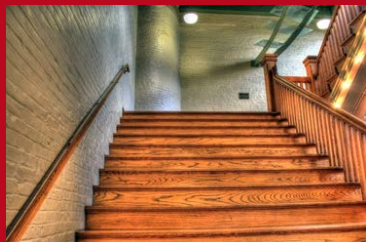
- Não deixar malas, caixas ou qualquer tipo de bagunça nos degraus;
- Coloque tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Mantenha uma lanterna guardada em algum lugar próximo em caso de apagão;

- Interruptores de luz devem estar instalados, tanto na parte inferior quanto na parte superior da escada. A iluminação deverá clarear do início ao fim da escada;
- Remova os tapetes que estejam no início ou fim da escada;



- Caso utilize carpete fixo na escada, selecione um carpete que tenha uma cor sólida (sem desenhos ou muitas formas) possível de visualizar claramente as bordas dos degraus. Repare imediatamente as áreas em que o carpete esteja desgastado (principalmente as bordas dos degraus);

- Procure utilizar roupas confortáveis, não muito largas, sapatos fechados, para evitar tropeços e deslizos;



- Instale corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados. Eles devem estar em uma altura adequada (de aproximadamente 76 cm acima da escada);

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kikuch EH, Bispo NNC. Fatores associados a queda durante a utilização de escadas por idosos institucionalizados. UNOPAR Cient., Ciênc. Biol. Saúde. 2010;12(2):45-50. Disponível em:



INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:





## COMO PREVENIR QUEDAS NO BANHEIRO?

**Amanda Schadeck Pacini<sup>1</sup>; Beatriz Lima<sup>1</sup>; Eduarda Tolari<sup>1</sup>; Fernando Tonoli<sup>1</sup>; Franciéli Rocetão Quessada<sup>1</sup>; Patrycia Rosa de Melo<sup>1</sup>; Maicon Ferrari Zoppei Murgia<sup>1</sup>; Rhúbya Furtado Nunes<sup>1</sup>; Victoria Pena Camargo<sup>1</sup>; Karina Rumi de Moura Santoliquido<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Acadêmico de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Faceres, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

# INTRODUÇÃO

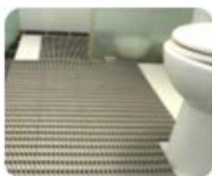
- O banheiro é um local da casa onde acidentes com quedas são muito frequentes. A causa é quase sempre a mesma, ou seja, a maioria dos banheiros tem piso escorregadio, e frequentemente úmido, facilitando os acidentes.
- Os idosos principalmente fazem parte de um grupo de pessoas que precisam de cuidados especiais principalmente com coisas simples como quedas no banheiro.
- Estima-se que as quedas são um dos fatores que mais prejudicam o bem-estar e saúde dos idosos, sendo responsável por um grande número de fraturas que os tornam incapacitados ou que os levam à morte.

## DICAS PARA EVITAR QUEDAS



### DUCHAS MÓVEIS

- Duchas móveis são mais adequadas



### PISO ANTIDERRAPANTE

- Piso antiderrapante e fosco diminui o risco de quedas.



### CADEIRA DE PLÁSTICO

- Ao tomar banho, utilize uma cadeira de plástico firme com cerca de 40 cm, caso não consiga se abaixar até o chão ou se sinta instável.



## TRANCAS

- Trancas que abrem por dentro e por fora ajudam na eventualidade de o idoso passar mal e cair.



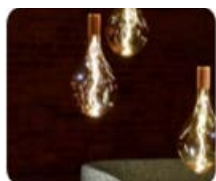
## VASO SANITÁRIO

- Vaso sanitário em altura maior facilita no momento de levantar;
- Deve-se colocar uma base de alvenaria.



## BARRAS DE APOIO

- Instale barras nas paredes do seu banheiro dando assim maior apoio.



## ILUMINAÇÃO

- Mantenha algum tipo de iluminação durante as noites no trajeto do quarto para o banheiro.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Protocolo de Prevenção de Quedas. Ministério da Saúde/ Anvisa/ Fiocruz. 2013. Disponível em:



INTO. Como reduzir quedas no idoso. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia/ Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:



# AGRADECIMENTOS

## CRIAÇÃO E ADAPTAÇÃO DE IMAGENS

Fernando Serroti

## BIBLIOTECA

Rebeca Curassa Rosa

## EDIÇÃO/DIAGRAMAÇÃO

Toufic Anbar Neto

Fernanda Novelli Sanfelice

Fernando Serroti

## TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO (TI)

Equipe técnica e de suporte

CONTATO: [biblioteca@faceres.com.br](mailto:biblioteca@faceres.com.br)

[picmed@faceres.com.br](mailto:picmed@faceres.com.br)

