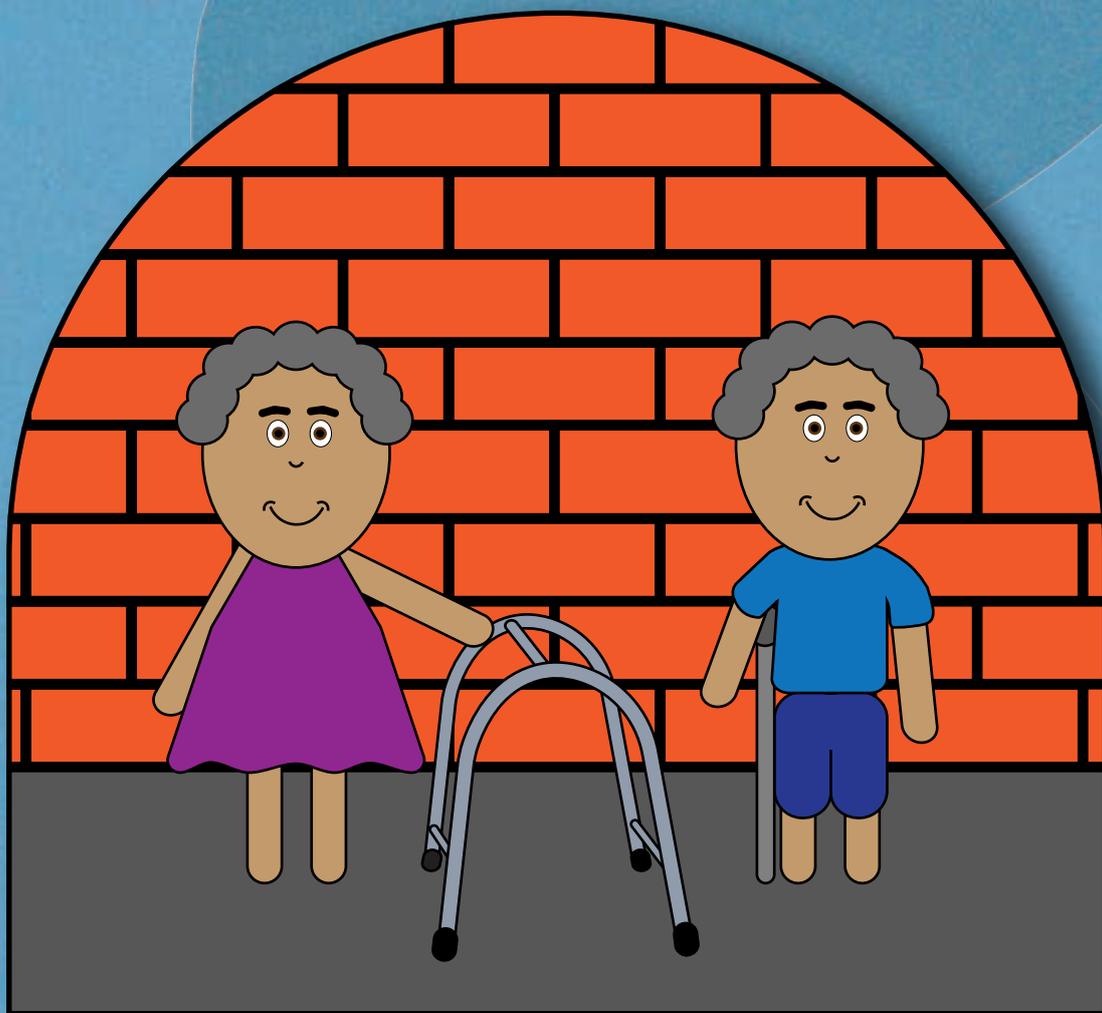


A História de Carlos: prevenindo quedas em idosos



2023

Ficha Técnica

Essa cartilha é resultado do Trabalho de Conclusão de Residência Multiprofissional em Saúde, na área de concentração em Ortopedia e Traumatologia da Universidade do Estado do Pará – UEPA, Campus XII - Santarém.

Elaboração

Yanka Leticia Amorim Uchoa. Enfermeira. Residente no Programa Multiprofissional em Ortopedia e Traumatologia da Universidade do Estado do Pará - Campus XII. Lívia de Aguiar Valentim. Enfermeira. Doutora em Saúde Coletiva junto ao Programa da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Lays de Oliveira Bezerra. Enfermeira. Especialista em Ortopedia e Traumatologia pela Universidade do Estado do Pará – Campus XII.

Diagramação

Yuri Leonardo Amorim Trindade

Todos os direitos reservados a Yanka Leticia Amorim Uchoa

**Santarém - Pará
2023**

Apresentação

Grande parte das quedas em idosos podem ser evitadas. Usar calçados adequados, planejar o ambiente residencial, retirar objetos pequenos que podem fazer tropeçar, são medidas que podem evitar que o osso quebre.

Nesta cartilha é contada a história fictícia de Carlos que precisou passar por um procedimento cirúrgico na perna por ter quebrado o osso depois de uma queda.

SERÁ QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO CERTO?

SUMÁRIO

SOBRE QUEDAS	5
A HISTÓRIA DE CARLOS	6
CIRURGIA	7
QUARTO	7
TAPETES	8
BANHEIRO	8
COZINHA	9
ESCADAS	9
CALÇADOS	10
ESCADAS E RAMPAS	10
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO	11
CUIDADOS AO ACORDAR	12
DORES	13
ENVELHECER É NATURAL	14

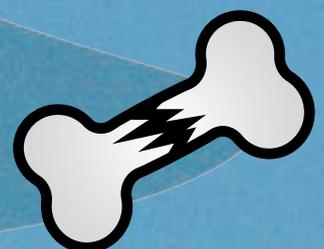
Sobre Quedas

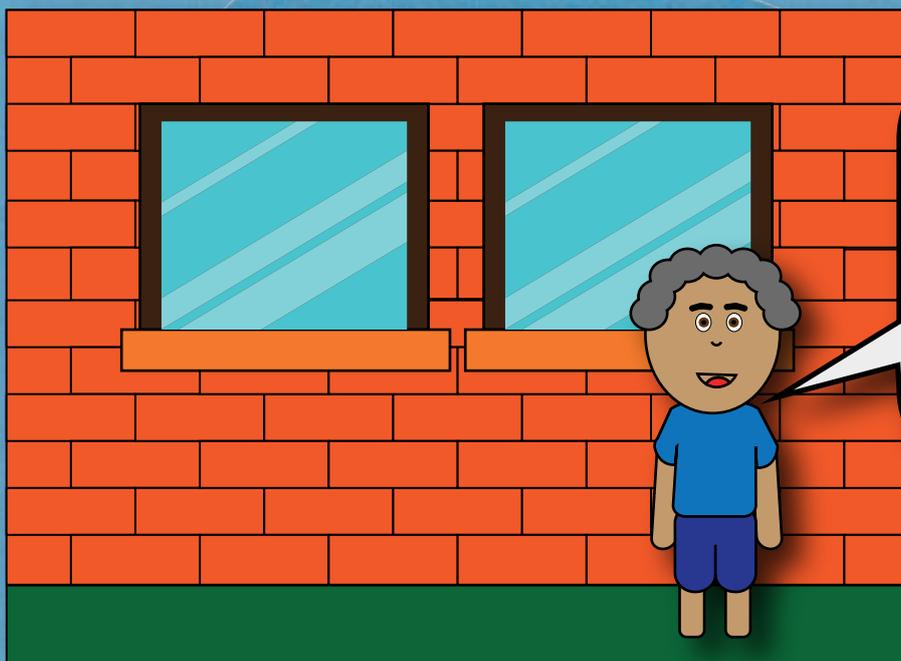
As quedas representam um dos motivos que mais geram internação hospitalar em idosos no Brasil. Diversos fatores podem influenciar na ocorrência de quedas:

- Fraqueza muscular;
- Doenças que afetam a visão;
- Doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes mellitus;
- Doenças como osteoporose, entre outros.

Quedas podem gerar fraturas ósseas em braços, pernas e outras regiões do corpo e as fraturas afastam os idosos de suas atividades diárias aumentando a dependência para desenvolver tais atividades. Além disso, geram quadro de dor intensa e limitação dos membros afetados.

Por isso seguir as orientações de prevenção é importante para que seja minimizado o risco de fraturas por quedas.



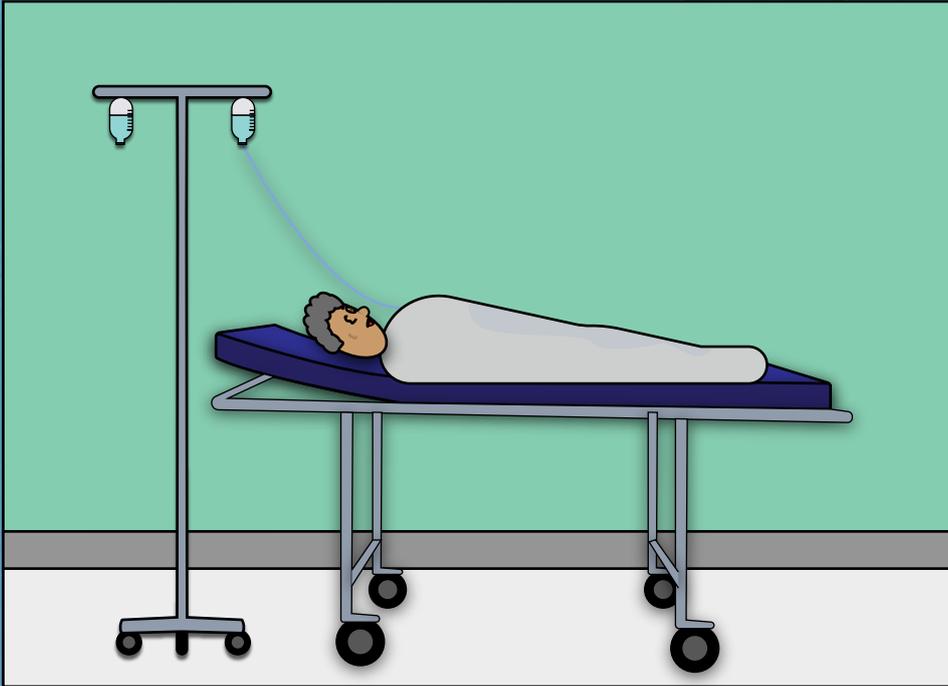


– Oi, meu nome é carlos e tenho 65 anos.

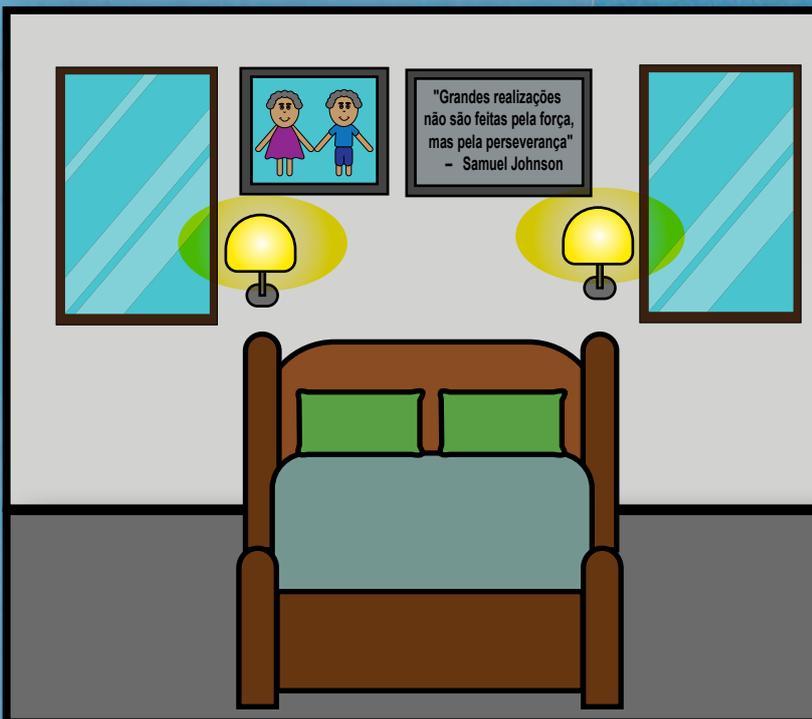
– Estou aqui para fazer um alerta!



– Escorreguei no tapete do banheiro de casa, caí no chão e quebrei a perna



- Fui para o hospital e tive que fazer uma cirurgia.
- Vou contar a vocês o que eu aprendi lá.

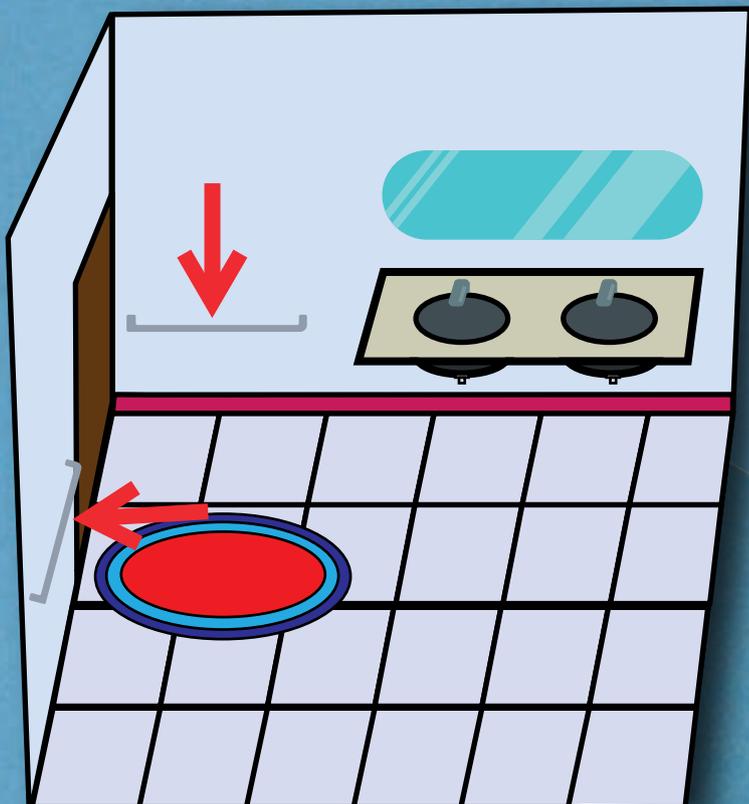


- O quarto deve ter boa iluminação e não deve ter objetos pequenos como mesinhas para não se bater.



– Não devemos deixar tapetes pela casa, porque podemos tropeçar!

– Assim como aconteceu comigo.



– Deve ter apoio de barra no banheiro e corrimão para ajudar no equilíbrio.



– Na cozinha não deixe os objetos em locais altos, principalmente os de vidro e porcelana.



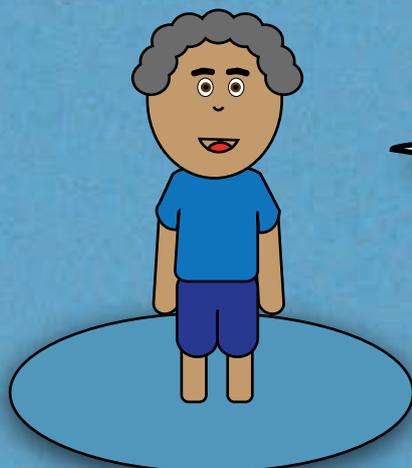
– Não use escadas, bancos ou qualquer outro objeto para pegar alguma coisa que esteja nos altos. Você pode cair!



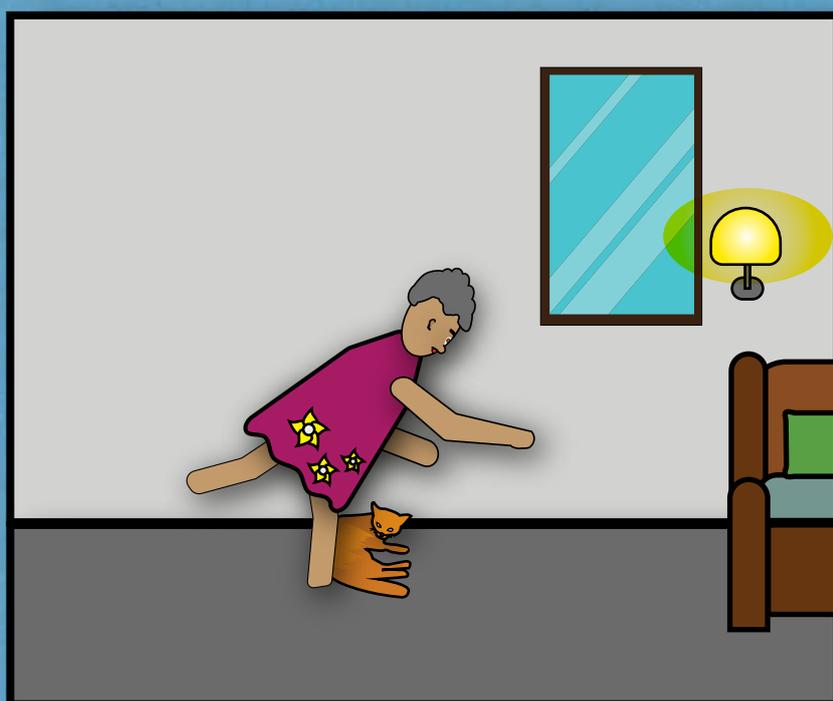
– Devemos usar sapatos confortáveis e com solado antiderrapante.

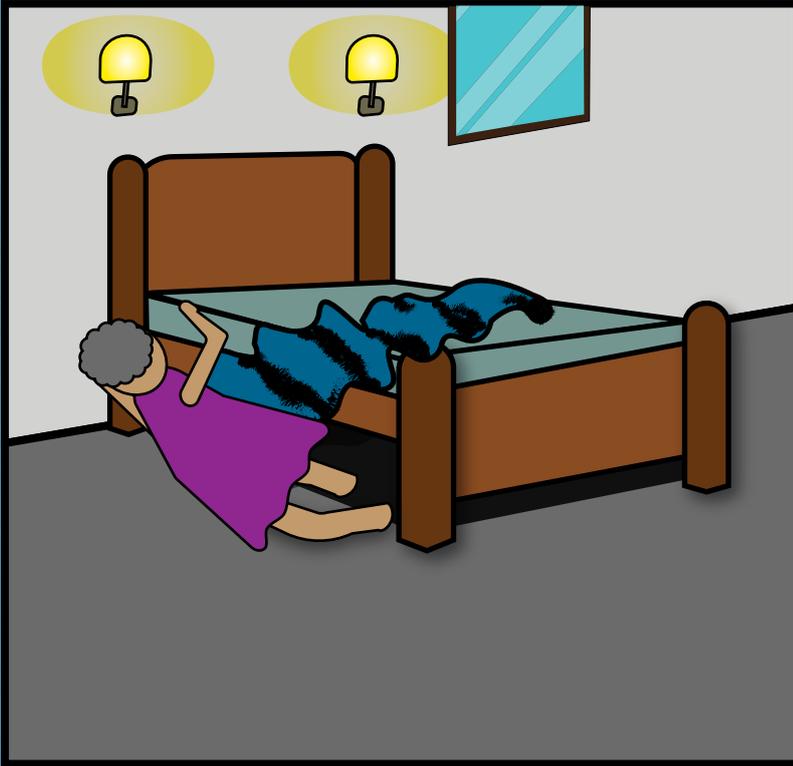
– Ao usar rampas e degraus, use apoio.





– Não deixe os
animas de estima-
ção soltos pela
casa, você pode
tropeçar!

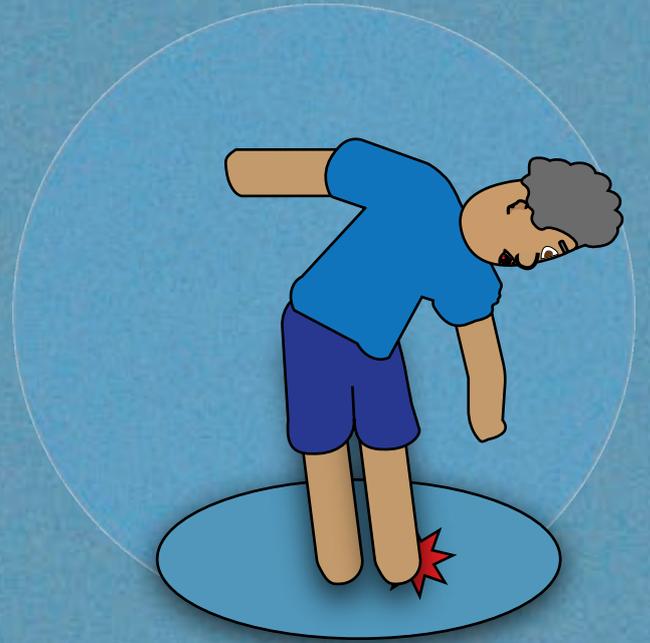
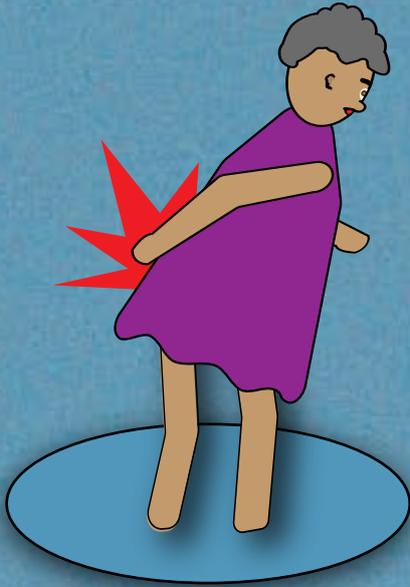




– Não levante rápido da cama, você pode sentir tontura e cair.

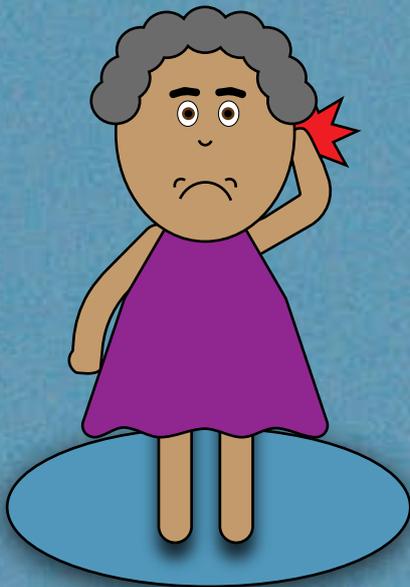


– Sente na cama alguns minutos antes de ficar em pé, ligue as luzes antes de caminhar.

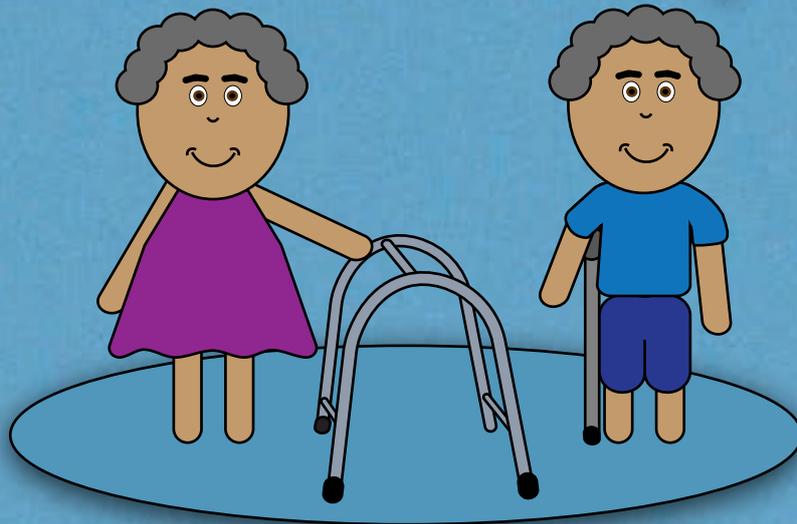


– se você sentir dores no corpo que dificultam a movimentação, procure o Posto de Saúde do seu bairro!

– Caso sinta dormência nos pés, zumbido nos ouvidos ou dificuldades para enxergar, procure o Posto de Saúde do seu bairro!



- Não tenha vergonha de pedir ajuda. Envelhecer é natural e todos passam por esse processo! Precisamos ter saúde para uma vida longa.



REFERÊNCIAS

ANG, Guat Cheng; LOW, Shou Lin; HOW, Choon How. Approach to falls among the elderly in the community. *Singapore medical journal*, v. 61, n. 3, p. 116, 2020.

ARSIE, Neiry Ellen Gasperin. **Manual de quedas para idosos [recurso eletrônico]**. Neiry Ellen Gasperin Arsie; Organizador: Talita G. G. Zotz; Coordenadora: Anna Raquel S. Gomes – Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção À Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 19, 2006.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Protocolo prevenção de quedas. Ministério da Saúde: Brasília, 2013.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Gestão de riscos e investigação de eventos adversos relacionados à assistência à saúde. Ministério da Saúde: Brasília, 2017

CHAVES, Maurício Oliveira et al. A representação social de queda da própria altura por idosos. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 18, n. 2, p. 495-502, 2017.

OLIVEIRA, Adriana Sarmento de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 637-645, 2014.

MORAIS, Cirliane de Araújo et al. Disseminando cuidado na Atenção Primária à Saúde: a educação permanente como estratégia para prevenção de quedas em idosos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, 2022.

PEREIRA, Embert Luan Correa et al. Tecnologias educativas gerontogeriatricas nas diferentes temáticas de saúde: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 9, 2019.

PETERLE, Viviane Cristina Uliana et al. Indicators of morbidity and mortality by femur fractures in older people: a decade-long study in brazilian hospitals. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 28, p. 142-148, 2020.