

**Autor:** Ana Pinto Dias, Diogo Afonso Ferreira, Sara Santos Ferreira

**Última atualização:** 2016/07/25

**Palavras-chave:** Quedas acidentais; Acidentes, Casa; Idosos frágeis; Fatores de Risco; Prevenção

## Resumo

Em cada ano, uma em cada três pessoas com 65 anos ou mais sofre uma queda.

São vários os fatores de risco e as consequências das quedas, particularmente na população idosa, pelo que se torna fundamental a aposta na sua prevenção. A prevenção das quedas passa por algumas medidas importantes: realizar uma avaliação anual da acuidade visual; realizar exercícios para melhorar o equilíbrio e força muscular; tornar a sua habitação mais segura; e rever a sua medicação com o seu médico.

Com todas estas medidas é possível diminuir substancialmente o risco de quedas e evitar as suas potencialmente graves consequências.

## Prevenção de quedas nos idosos

Em cada ano, uma em cada três pessoas com 65 anos ou mais sofre uma queda. As consequências de uma queda nos idosos podem ser graves.

Podem dar origem a ferimentos mais ou menos graves como fraturas ou traumatismos cranianos, condicionando incapacidade temporária ou permanente, e podem resultar na necessidade de hospitalização, institucionalização, ou até mesmo em morte. Os acidentes representam a 5ª causa de morte acima dos 65 anos, com mais de 800 mortes em Portugal em 2007.

A maioria dos acidentes com pessoas idosas ocorre dentro de casa e durante as atividades domésticas, como cozinhar, comer ou cuidar da casa e seriam evitáveis se antecipados preventivamente os riscos para a sua ocorrência.

## Quais são os Fatores de Risco para Quedas nos Idosos?

Os riscos dividem-se fundamentalmente em 2 grandes grupos: intrínsecos, se têm a ver com o indivíduo, e extrínsecos se dependem do ambiente ou de outros.

Em relação às alterações associadas ao envelhecimento, são de destacar a diminuição da audição, diminuição da visão, sedentarismo, incontinência urinária, alterações na postura, alteração de equilíbrio e deformidades nos pés. Todos estes fatores contribuem em maior ou menor grau para aumentar o risco de cair.

Também relacionadas com o envelhecimento, as doenças crónicas podem contribuir para uma fragilização da pessoa idosa, predispondo-a às quedas. São de destacar as doenças cardíacas (em particular as arritmias, hipotensão e hipersensibilidade do seio carotídeo), doenças pulmonares, doenças neurológicas, doenças dos rins e bexiga e artroses. Outras doenças como a osteoporose não aumentam o risco de queda mas aumentam a potencial gravidade

das suas consequências, facilitando as fraturas, por exemplo.

Existem medicamentos que contribuem para aumentar o risco de quedas como os medicamentos para problemas de saúde mental ou para a hipertensão arterial, ao provocarem efeitos secundários como sonolência ou tonturas. Para além disso, quanto maior o número de medicamentos que toma, maior a probabilidade de efeitos adversos e da existência de interações entre os medicamentos e, portanto, maior o risco de queda.

Em relação aos fatores ambientais, são várias as circunstâncias do dia-a-dia que podem facilitar a ocorrência de quedas:

- Má iluminação dos espaços;
- Tapetes soltos;
- Casas de banho mal equipadas;
- Superfícies molhadas;
- Calçado inadequado;
- Escadas pouco seguras ou sem corrimões;
- Banheiras;
- Objetos espalhados no chão, incluindo fios elétricos ou do telefone;
- Animais de estimação;
- Fatores externos à casa como o piso irregular dos passeios públicos, com árvores, buracos, automóveis incorretamente estacionados e outras barreiras à passagem;
- Falta de segurança para pessoas com dificuldade motora nos transportes públicos, etc.

### **Será que estou em risco de cair?**

---

Existe um conjunto de fatores que aumentam o risco de queda e determinadas situações demonstram que este risco é maior ou menor em cada um.

Se caiu pelo menos uma vez no último ano, se tem necessidade de usar bengala ou canadiana para se deslocar, se por vezes tem tonturas ou falta de equilíbrio e tem necessidade de se apoiar na mobília para não cair, se necessita de apoio das mãos para se levantar de uma cadeira e se tem dificuldade em subir passeios, então pode ter um maior risco de queda. A diminuição da sensibilidade nos pés e a toma de alguns medicamentos para dormir são também fatores que aumentam o risco de queda, particularmente na população idosa. O simples medo de cair, por si só, aumenta o risco de cair.

Se identificar com um ou vários dos fatores descritos, poderá ter uma maior probabilidade de cair. Importa por isso saber aquilo que pode fazer para prevenir as quedas, recorrendo sempre que necessário à ajuda dos serviços de saúde.

### **Então, como podemos prevenir as quedas?**

---

#### ***Faça uma avaliação da sua visão***

Avalie a sua visão pelo menos uma vez por ano e atualize os seus óculos! Pode estar a usar óculos desadequados ou ter uma doença como glaucoma ou cataratas, que limitam a sua visão, aumentando a probabilidade de queda.

#### ***Peça ao seu médico assistente para rever a sua medicação***

À medida que envelhecemos, a forma como os medicamentos atuam no nosso corpo pode alterar-se. Alguns medicamentos ou combinações de medicamentos podem fazer com que se sinta sonolento ou tonto aumentando o risco de cair.

### ***Faça exercícios para melhorar o equilíbrio e força***

Falta de exercício leva a fraqueza muscular e aumenta a probabilidade de queda. A prática de exercício, além de fazer reforço muscular e melhorar o equilíbrio, também o ajuda a sentir-se melhor e mais confiante. Procure junto da sua residência locais onde possa praticar treino de força muscular e de equilíbrio, como o Tai-Chi. O seu médico poderá ajudar na escolha de um programa de exercícios para si!

### ***Torne a sua habitação mais segura***

Mais de metade das quedas acontece em casa. Pode tornar a sua casa mais segura com algumas medidas simples:

#### **Quarto de Banho**

- Use tapetes antiderrapantes na banheira e no chão da casa de banho.
- Instale corrimões e apoios na casa de banho, junto da banheira e da sanita.

#### **Quarto de Dormir**

- Os interruptores devem estar ao alcance da mão quando estiver deitado na cama, para evitar levantar-se no escuro.
- Instale luzes de presença na divisão onde dorme.

#### **Todas as Dependências**

- Facilite o acesso entre as divisões da casa.
- Remova os objetos nos quais possa tropeçar, como livros, roupas, fios elétricos ou calçado, de escadas ou locais por onde ande.
- Remova tapetes ou use fita-cola dupla ou outros sistemas adesivos para evitar que derrapem.
- Mantenha objetos que utilize no dia-a-dia em armários que consiga alcançar facilmente, sem necessitar de subir a nenhuma escada ou de esticar o pescoço.
- Melhore a luminosidade da sua casa. Conforme envelhecemos necessitamos de mais luz para ver bem. Use cortinados leves e transparentes para reduzir o brilho do sol.
- Instale corrimões e luzes em todas as escadarias. Marque com uma cor contrastante o bordo das escadas, para as ver melhor.
- Prefira mobília adaptada, com cantos arredondados, e que seja pesada ou que esteja fixa ao chão ou às paredes, de forma a não serem facilmente mobilizadas.
- Use sempre calçado adaptado ao seu pé, dentro e fora de casa. Evite andar descalço, de meias ou de chinelos.
- Depois de se sentar ou deitar, levante-se lentamente.
- Tenha sempre um telefone junto de si e números de emergência acessíveis.

- Pondere usar um dispositivo de alarme que chame ajuda por si em caso de queda.

### ***Cuidados Fora de Casa***

Fora de casa deve utilizar sempre calçado adequado ao seu pé.

A ajuda de auxiliares de marcha, como andarilhos ou bengalas, pode ser fundamental para evitar uma queda, porque melhoram o seu equilíbrio. Deve também evitar percursos acidentados ou com piso irregular.

Quando utilizar transportes públicos, como os autocarros, deve ter alguns cuidados: ao entrar e sair dos mesmos certifique-se de que o veículo se encontra completamente parado e junto do passeio; durante a viagem preferira um lugar sentado, sendo que existem lugares de cedência obrigatória para pessoas idosas; se tiver de viajar de pé, segure-se bem nos corrimões que existem para esse efeito.

### **Conclusão**

---

Muito pode ser feito para evitar as quedas.

Conhecer os fatores de risco, avaliar o risco de cada um e adotar medidas preventivas são o primeiro passo para diminuir a frequência das quedas e as suas consequências na população idosa.

### **Referências recomendadas**

---

- American Geriatrics Society. Prevention of falls in older persons. Clinical practice guideline. New York, 2010
- Amann, G P. Programa Nacional de Prevenção de Acidentes. Projeto: COM MAIS CUIDADO - Prevenção de acidentes domésticos com pessoas Idosas. Manual de Apoio e Formulário. Direção-Geral da Saúde e Fundação MAPFRE, Lisboa. 2012
- American Academy of Orthopaedic Surgeons. Home Safety Checklist. 2011
- American Academy of Orthopaedic Surgeons. Guidelines for Preventing Falls. 2010
- Preventing Falls Among Older Adults, Centers for Disease Control and Prevention. 2015

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Ana Pinto Dias • Diogo Afonso Ferreira • Sara Santos Ferreira