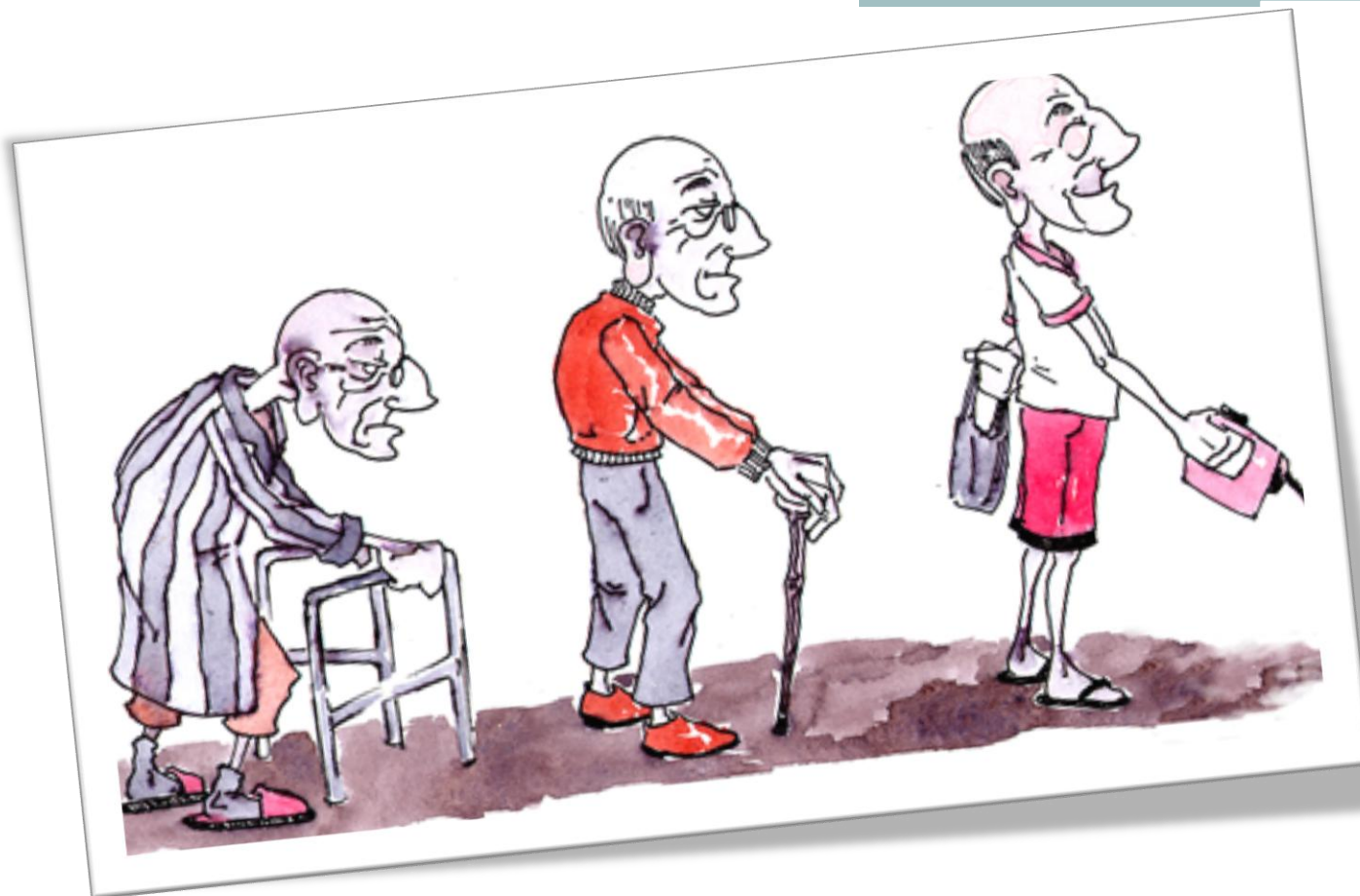




# Promover a Saúde junto de si

## Como poderá prevenir as quedas?

Fisioterapeuta Valter Rodrigues



O caminho para se tornar activo começa por si!

# Quedas

Sabia que:

- ✓ As quedas são a principal causa de lesões nos idosos?
- ✓ 30 por cento das pessoas idosas sofre uma queda no espaço de 1 ano?
- ✓ 50 por cento das quedas dos idosos ocorrem dentro da sua própria casa?

# Papel da Fisioterapia



## **A Fisioterapia:**

- Ajuda-lhe a diminuir e/ou a retardar os efeitos do envelhecimento;
- Ajuda-lhe a manter ou até a melhorar as suas capacidades físicas;
- Ajuda-lhe a diminuir os riscos de queda e diminuir as consequências de uma queda.

# Importância do exercício físico

- ❖ Aumenta a força muscular;
- ❖ Aumenta o maior equilíbrio ;
- ❖ Diminui o seu cansaço numa caminhada ou em algumas actividades da sua vida diária;
- ❖ Ajuda a controlar doenças cardiovasculares;
- ❖ Melhora a qualidade do seu sono.

# Importância do exercício físico

A prática de exercício físico mantém-no activo e ajuda a prevenir as quedas!

Para a prática de exercício físico:

-É recomendado que faça exercício físico pelo menos 30 minutos por dia;

- Pode fazer exercício físico até 1 hora;

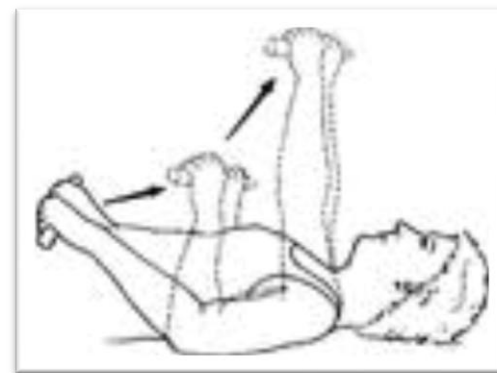
- Não precisa de realizar todo o exercício físico de uma vez. Pode reparti-lo durante o dia;

- Utilize roupa e calçado confortáveis.

# Alguns exercícios para fazer em casa

Para ganhar força e resistência nos seus braços, pode fazer os **exercícios sugeridos nas imagens ao lado:**

- ✓ Deitado, sentado ou de pé, pode exercitar os seus braços, a dobrar e a esticar os seus cotovelos e ombros;
- ✓ De início, faça estes exercícios sem agarrar em nenhum peso;
- ✓ Se não se sentir muito cansado, pode experimentar fazer estes exercícios com pesos.



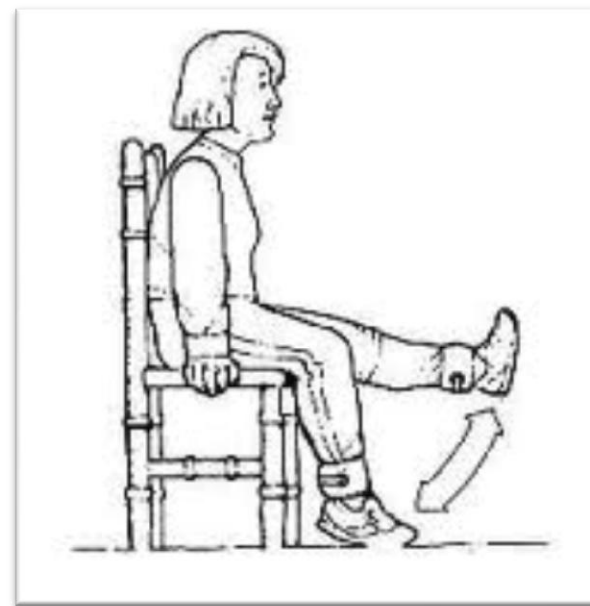
# Alguns exercícios para fazer em casa

Para ganhar força e resistência nas suas pernas pode fazer os exercícios sugeridos nas imagens ao lado:

✓ Deitado, quando acorda por exemplo, traga cada um dos joelhos até ao seu peito e depois estique-os lentamente

✓ Sentado numa cadeira, estique e dobre os seus joelhos, um joelho de cada vez.

✓ Se não se sentir muito cansado, pode experimentar fazer estes exercícios com pesos





# Actividade física

## Caminhar faz bem, porque:



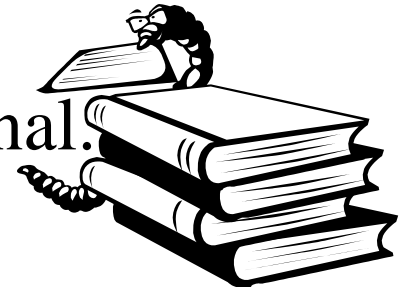
- Mantém activos os seus músculos das pernas, costas e dos abdominais;
- Melhora a circulação sanguínea e o equilíbrio;
- Ajuda a aliviar o stress.

## Actividade física



Aproveite para caminhar como forma de, por exemplo:

- Ir comprar o jornal a uma papelaria perto da sua casa;
- Deslocar-se à biblioteca municipal e aproveitar para ler algum livro que lhe desperte interesse;
- Ir ao café, onde se pode entreter a ler jornal.



# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## Na sua casa:

- Mantenha toda a sua casa bem iluminada;
- As lâmpadas devem ser de fácil manutenção e substituição;
- Se tiver tapetes soltos no chão remova-os ou então fixe-os bem ao chão;
- Para se deslocar, evite utilizar camisolas ou roupões demasiado compridos pois pode fazê-lo tropeçar;

# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## Na sua casa:

- É preferível que use sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados para que o pé não se mova muito.
- Utilize um telefone portátil e tenha por perto os seus números de emergência
- Se tiver escadas, certifique-se de que não são escorregadias, pinte os limites dos degraus com cores diferentes e ao subir ou descer escadas não se deixe distrair com nada nem carregue nada que lhe obstrua a vista

# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## Quarto:

- Não tenha pressa em se levantar da cama ou em deitar-se pois se o fizer muito rápido pode causar-lhe tonturas;
- Tenha o telefone sempre à mão;
- Procure arrumar as suas roupas em gavetas que não fiquem abaixo da altura dos seus joelhos ou mais altas que a altura do seu peito

# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## **Casa de Banho:**

- Se puder, instale na sua casa de banho corrimões de segurança;
- Prateleiras, tabuleiros para sabonetes e champôs que tenha na sua casa de banho devem estar bem seguros à parede;
- Se sentir falta de equilíbrio, utilize uma cadeira de chuveiro e um chuveiro de mão para ser mais fácil tomar banho;
- Nunca se tranque na casa de banho pois pode acontecer alguma coisa e precisar de ajuda!

# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## Cozinha

- Organize a sua cozinha:
  - ❑ Os utensílios de cozinha que usa com menos frequência coloque nos armários mais altos e os que utiliza mais vezes coloque nos armários mais fáceis de alcançar;
  - ❑ Evite colocar peso na porta do frigorífico e utilize as prateleiras que não o obriguem a esticar demasiado os seus braços.

# Prevenção de quedas: melhore o ambiente da sua casa

## Sala de estar

- ❑ Não use tapete por baixo de alguma mesa que possa ter na sua sala e deixe um espaço à volta dessa mesa para que se possa movimentar livremente;
- ❑ Evite ter materiais de vidro, metal ou cortantes em mesas de apoio





## Prevenção de quedas: caminhe seguro fora de casa

- ❑ Evite andar sobre pisos irregulares e escorregadios (exemplo: pedras da calçada);
- ❑ Atravesse a rua sempre nas faixas de segurança;
- ❑ Não precisa de andar demasiado depressa, caminhe ao seu ritmo;
- ❑ Certifique-se sempre se a sua bengala se encontra ajustada ao seu tamanho e que a utiliza no lado correcto.

1. Alguma dúvida relativamente a esta proposta de prevenção de quedas?
2. Caso vos surja alguma dúvida noutra altura, não hesitem em contactar para:

•265xxxxxx;  
terapeutav@gmail.com

- **Enquadramento da estratégia – Apresentação em Powerpoint**

- Para realizar a Parte B, fiz a minha estratégia incidir sobre uma apresentação em powerpoint, ou seja, apliquei o método expositivo, destinado ao Sr. Guilherme e aos seus familiares com vista à Prevenção de Quedas. Optei por esta estratégia visto que me permite fazer uma aproximação ao utente e familiares no sentido de lhes informar sobre estratégias que podem ser adoptadas de modo a prevenir a ocorrência de quedas e porque poderão esclarecer, comigo, qualquer dúvida no próprio momento, bem como posteriormente, visto que deixo os meus contactos. Adicionalmente, a própria apresentação pode ser impressa e entregue ao Sr. Guilherme e aos seus familiares como forma, também, de lhes servir de guia.
- Este programa de prevenção de quedas levantou-se face às necessidades levantadas pelo utente, ao apresentar défices ao nível da força muscular, à diminuição da tolerância ao esforço e à diminuição da mobilidade funcional e do equilíbrio, tornando-se importante combater estes défices e alcançar ganhos funcionais, através do exercício e, conseqüentemente, diminuindo diversos factores de risco para as quedas (Pereira et al., 2001).
- Este programa tem como principal objectivo conferir ao utente e aos seus familiares uma importante componente informativa sobre como diminuir diversos factores de risco passíveis de serem modificados em sua casa bem como na rua, visto que, frequentemente, as pessoas não se apercebem dos factores de risco que uma casa não adaptada pode acarretar e que pode conduzir a um grande número de quedas e visto que se trata de uma estratégia fácil aplicabilidade (Beling & Roller, 2009). De modo a caívar o utente à prática do exercício físico, já que o mesmo permite ao utente manter-se activo e serve como forma de prevenir quedas (Kilpatrick, 2003), optei por sugerir-lhe algumas actividades que poderá fazer quando sai à rua tendo em conta um dos seus principais interesses, que é a leitura de jornais e livros.
- Lancei, logo no início, alguns dados estatísticos relativos à incidência de quedas na população idosa com o intuito de consciencializar o utente para a pertinência do programa de prevenção de quedas que lhe foi apresentado.
- Considerei, ainda, pertinente explicar qual o papel que a fisioterapia pode assumir na vida deste utente de modo a reforçar a importância dos dados estatísticos apresentados anteriormente e, também, dado que se trata de um utente descrente em relação aos benefícios da fisioterapia, face à sua condição.
- De forma a tornar esta apresentação apelativa tanto para o utente como para os seus familiares, procurei ter alguns cuidados, em termos gráficos, nomeadamente: O tamanho e o tipo de letra, tendo escolhido o Times New Roman e tendo utilizado um tamanho de letra visível; Tendo em conta que se trata de um utente que gosta de ler acabei por recorrer à informação escrita com vista a conceder-lhe uma quantidade e qualidade de informação aceitáveis. Não deixei, contudo, de recorrer a algumas imagens ilustrativas para dinamizar um pouco a apresentação e para ilustrar alguns exercícios físicos sugeridos ao utente.

- **Bibliografia – Enquadramento da Estratégia**

- Beling, J. & Roller, M. (2009). Multifactorial Intervention with Balance Training as a Core Component Among Fall-Prone Older Adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(3), 125-133.
- Pereira, S., R., M. et al. (2001). Quedas em Idosos. *Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia*.
- Kilpatrick, K. (2003). Use It or Lose It: The Importance of Exercise in the Elderly. *The Canadian Journal of CME*. 65-68.

- **Bibliografia – Elaboração da Apresentação em Powerpoint**

- Kilpatrick, K. (2003). Use It or Lose It: The Importance of Exercise in the Elderly. *The Canadian Journal of CME*. 65-68.
- European Network For Safety Among Elderly. *Ficha de factos: Prevenção de Quedas nos Idosos*. Retirado a 14 de Maio, 2011, de [http://www.euroipn.org/eunese/Documents/FS%20PT/FS\\_FALLS\\_PT.pdf](http://www.euroipn.org/eunese/Documents/FS%20PT/FS_FALLS_PT.pdf)
- Direcção-Geral da Saúde. *Prevenção dos Acidentes Domésticos com Pessoas Idosas*. Retirado a 14 de Maio, 2011, de <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i010166.pdf>
- Direcção-Geral da Saúde (2001). *Exercício sem riscos para lá dos Sessenta*. Retirado a 13 de Maio, 2011, de <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005649.pdf>
- Secretaria Municipal de Saúde. *Cuidando do Idoso. Manual de Cuidadores do Idoso*. Retirado a 13 de Maio, 2011, de <http://www.santos.sp.gov.br/saude/manual.pdf>
- Marques, A. M. (2011) A comunicação pedagógica: intervenientes e adequação da mensagem aos destinatários e aos níveis de literacia. Estefanilha: Escola Superior de Saúde.
- Gonçalves da Silva, A. P. (2005). A Fisioterapia na Atenção Primária do Idoso: Uma revisão da literatura. Dissertação de Licenciatura Apresentada à Universidade de França.