

AMGEN

IMPORTÂNCIA  
DA PREVENÇÃO

IMPACTO  
DAS QUEDAS

SAIBA  
COMO EVITAR

IMPORTÂNCIA  
DOS EXERCÍCIOS

PREVENÇÃO

# DICAS DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM CASA

Neste guia vamos abordar alguns fatores de risco que contribuem para a ocorrência de quedas em pacientes idosos e ofereceremos dicas que poderão ajudá-lo(a) a prevenir quedas no ambiente domiciliar, que é o local onde ocorre a maioria das quedas.

No entanto, antes disso, queremos trazer algumas informações importantes para você que tem osteoporose e para quem a queda pode ter ainda mais consequências danosas.

## QUAL É A IMPORTÂNCIA DE PREVENIR QUEDAS?<sup>1, 2</sup>



As quedas, em pessoas idosas, são comuns e aumentam progressivamente com a idade em ambos os sexos.

Os acidentes por quedas podem provocar fraturas e traumatismos cranianos, a depender do caso.

Também podem afetar a qualidade de vida do(a) idoso(a) por consequências psicossociais, sentimentos como medo, e a sensação de fragilidade e falta de confiança.

## FREQUÊNCIA E CONSEQUÊNCIAS

No Brasil, estudos mostram que cerca de **30% dos idosos caem, pelo menos, uma vez por ano.**<sup>3</sup>





Mulheres que tiveram fratura na coluna têm quatro vezes mais probabilidade de ter outra fratura no próximo ano, em comparação com mulheres que nunca tiveram fratura osteoporótica.<sup>4</sup>

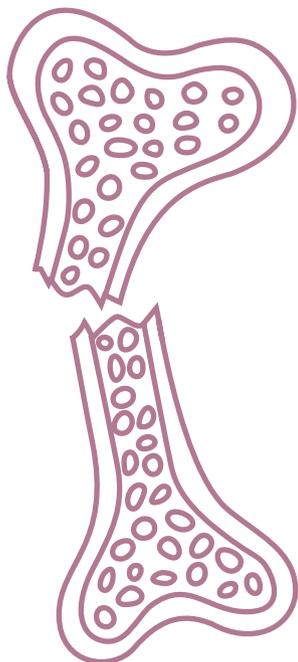


Apenas em um terço das pessoas que sobrevivem à intervenção cirúrgica por fratura osteoporótica de quadril é restaurado seu estado físico anterior.<sup>4</sup>

## Fatores externos (ou ambientais) e internos **causam a maioria das quedas na população idosa.**<sup>4</sup>



# RISCOS DE FRATURA NA OSTEOPOROSE



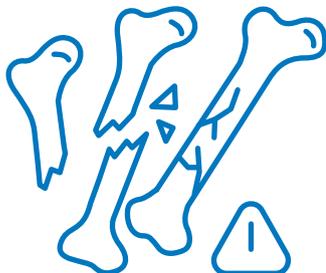
**1/3** das pessoas com mais de 65 anos sofre uma queda a cada ano.<sup>4</sup>

As quedas podem afetar seriamente a independência e resultar em incapacidade, mudanças no estilo de vida, comprometimento das atividades do dia a dia e, conseqüentemente, isolamento social.<sup>4</sup>

## QUAIS SÃO OS IMPACTOS DAS QUEDAS?

O impacto das quedas é agravado em pessoas com osteoporose, pois, geralmente, podem acontecer múltiplas fraturas.<sup>4</sup>

Depois que uma fratura ocorre, as **chances de ter outra fratura aumentam.**<sup>4</sup>





A fratura de quadril é uma complicação séria quando uma pessoa com osteoporose sofre uma queda.<sup>4</sup>

**A taxa de mortalidade aumenta de 12% para 20% após uma fratura de quadril, em comparação com pessoas da mesma idade e sexo que não sofreram uma fratura semelhante.<sup>4</sup>**



A prevenção, por meio de exercícios físicos e intervenções de segurança doméstica, reduz o risco de queda.<sup>4</sup>

# SAIBA COMO EVITAR QUEDAS EM CASA

## No banheiro



Coloque um **tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box** para sua segurança na entrada e saída e use, dentro da banheira ou no chão do box, tiras antiderrapantes.<sup>5</sup>

Instale **barras de apoio** nas paredes do seu banheiro.<sup>5</sup>



**Banho sentado:** 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.**<sup>5</sup>

## No quarto



A altura da cama está correta quando, sentado à beirada, **é possível colocar os pés no chão.**<sup>6</sup>

Organize as roupas mais utilizadas em **local de fácil acesso no guarda-roupa.**<sup>6</sup>



Utilize sino ou campainha ao lado da cama para solicitar ajuda se houver necessidade.<sup>6</sup>

Nunca tranque a porta.<sup>6</sup>



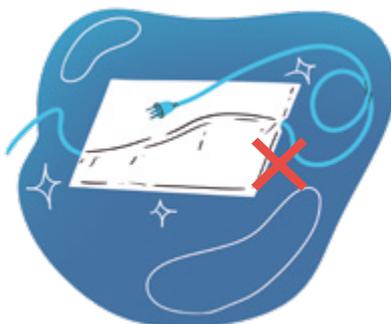
Substitua os lençóis e o acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, **como algodão e lã.**<sup>5</sup>

## Na sala

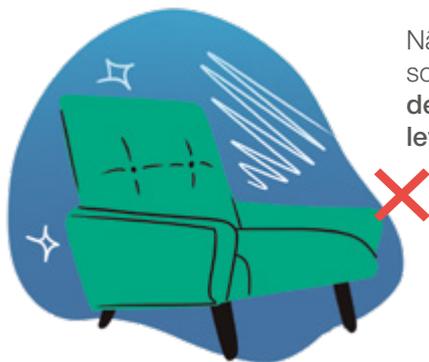


Não deixe que extensões elétricas ou fios de telefone cruzem o caminho e **não deixe que sapatos, brinquedos e outros objetos fiquem espalhados pelo chão.**<sup>5</sup>

Mantenha fios de telefone, elétricos e de ampliação fora das áreas de trânsito, mas nunca embaixo de tapetes. **Deixe sempre o caminho livre de obstáculos.**<sup>5</sup>



Não sente em uma cadeira ou sofá muito baixo, porque **o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior.**<sup>5</sup>

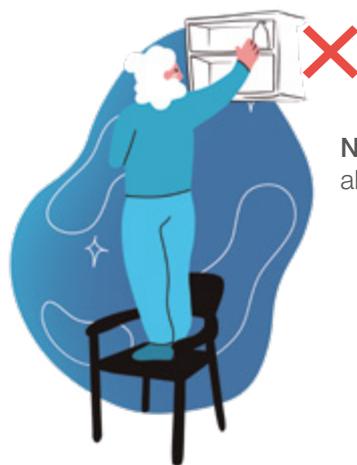


## Na cozinha



Remova os tapetes que promovem escorregões.<sup>5</sup>

Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenham sido derrubados no chão.<sup>5</sup>



Não suba em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto.<sup>5</sup>

Utilize ceras que, após a aplicação, não deixem o piso escorregadio.<sup>5</sup>



# Nas escadas

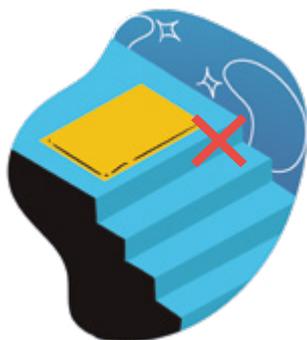


Não deixe malas, caixas ou qualquer tipo de bagunça **nos degraus**.<sup>5</sup>

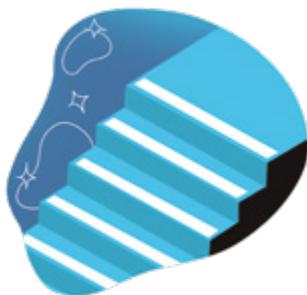
A iluminação deverá permitir a **visualização desde o princípio da escada até o seu fim**, assim como as áreas de desembarque.<sup>5</sup>



Remova os **tapetes** que estejam no início ou fim da escada.<sup>5</sup>



Coloque **tiras adesivas antiderrapantes** em cada borda dos degraus.<sup>5</sup>



Instale **corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados**. Eles devem estar em uma altura de 76 cm acima da escada.<sup>5</sup>



Vimos até agora que o impacto das quedas é agravado em pessoas com osteoporose.<sup>4</sup>



## MAS EXISTE UMA FORMA DE PREVENIR?

**SIM, EXISTE!**

Além de todos os cuidados que já falamos para prevenir a queda, tente também adotar estes cuidados:



**Exercícios:** independentemente da idade, inicie um programa de exercícios (pode ser caminhada ou musculação, por exemplo). Entre outras vantagens, ajuda a fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio e os reflexos, evitando as quedas.<sup>7</sup>



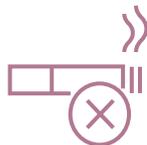
**Nutrição adequada:** dieta balanceada e rica em cálcio. Por exemplo: leite e derivados.<sup>7</sup>



**Não abuse do café** e evite dieta com muito sal.<sup>7</sup>



**Evite excesso de álcool.**<sup>7</sup>



**Não fume.**<sup>7</sup>

# Por que o exercício é fundamental para a saúde dos ossos e músculos?

O exercício desempenha um papel importante na construção e manutenção da força óssea e muscular.<sup>8</sup>

Também ajuda a prevenir quedas, pois melhora o equilíbrio e auxilia na reabilitação após fraturas.<sup>8</sup>

Músculos e ossos respondem e se fortalecem quando são “estressados”. Isso pode ser alcançado com exercícios de levantamento de peso ou impacto.<sup>8</sup>



Na juventude, os exercícios auxiliam a construir ossos resistentes. Isso é muito importante! Estima-se que o aumento de 10% do pico de massa óssea em crianças possa reduzir o risco de uma fratura osteoporótica durante a vida adulta em 50%.<sup>8</sup>



O exercício ajuda a prevenir ossos fracos e quedas em idosos. Lembre-se de que um terço das pessoas com mais de 65 anos sofre uma queda a cada ano, e o risco de queda aumenta à medida que a idade aumenta.<sup>8</sup>



Pessoas que sofreram fraturas podem se beneficiar de exercícios e treinamentos especiais (sob supervisão médica) para melhorar a força e a função muscular, para ter mais mobilidade e melhor qualidade de vida.<sup>8</sup>



A prática de exercícios em adultos ajuda na prevenção da perda óssea e manutenção da força muscular.<sup>8</sup>



Fale com um(a) profissional para saber os tipos de exercícios que você pode ou não realizar nessa fase do seu tratamento.

# Mas quais exercícios fazer?

O exercício deve ser adaptado às suas necessidades e capacidades,<sup>8, 9</sup>

por isso, converse com seu(sua) médico(a) ou com um(a) fisioterapeuta.

No geral, a maioria das pessoas deve procurar se **exercitar de 30 a 40 minutos, três ou quatro vezes por semana**, com alguns exercícios de levantamento de peso e resistência no programa.<sup>8</sup>



**30 a 40**  
minutos



**3 ou 4x**  
por semana

Estudos mostram que pessoas com estilo de vida sedentário têm mais probabilidade de ter uma fratura de quadril do que aquelas que são mais ativas.<sup>8</sup>

Por exemplo: mulheres que permanecem sentadas por mais de nove horas por dia têm 50% mais chances de sofrer uma fratura de quadril do que aquelas que permanecem sentadas menos de seis horas por dia.<sup>8</sup>

# DICAS!

---

## Caminhada



Durante a caminhada, endireite seu corpo e ande o mais ereto possível, com o queixo para dentro e a cabeça bem levantada.

A caminhada revela-se altamente efetiva no controle da postura, uma simples caminhada é a arma mais poderosa no combate ao desequilíbrio.<sup>9</sup>

## Quadríceps (coxa)



Sentado(a) em uma cadeira, apoiando os braços, levante o dedão do pé e o tornozelo, estique o joelho, conte até dez, descanse, e repita na outra perna.<sup>9</sup>



PRONTO!  
AGORA VOCÊ JÁ SABE  
COMO SE CUIDAR MELHOR E  
PREVENIR UMA QUEDA.

## Lembre-se destes cinco passos básicos para prevenir os riscos de queda.<sup>1</sup>



Reduza os riscos de queda ao proteger sua casa com **barras de apoio e aumentar a iluminação**.



**Faça regularmente exercícios** de sustentação de peso e fortalecimento muscular que sejam adequados à sua condição, juntamente com exercícios para melhorar o equilíbrio.



**Mantenha seus óculos limpos** e em bom estado de conservação. Tenha cuidado nas escadas se estiver usando óculos bifocais. Use óculos escuros em dias claros, para evitar distorção ou embaçamento da visão.



**Use sapatos confortáveis**, com bom suporte, salto amplo e **solas antiderrapantes**.



**Alguns medicamentos podem contribuir para o risco de queda**. Converse com seu(sua) médico(a) caso sinta algum sintoma.

**Referências:**

1. International Osteoporosis Foundation. Prevention. Disponível em: <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention>. Acesso em junho de 2024.
2. Vaishya R, Vaish A. Falls in Older Adults are Serious. [0019-5413 (Print)].
3. Moraes SAd, Soares WJS, Lustosa LP, Bilton TL, Ferrioli E, Perracini MR. Characteristics of falls in elderly persons residing in the community: a population-based study. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2017;20.
4. International Osteoporosis Foundation. FALLS PREVENTION. Disponível em: <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/fragility-fractures/falls-prevention>. Acesso em junho de 2024.
5. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Como reduzir quedas no idoso. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso>. Acesso em junho de 2024.
6. Hospital do Servidor Público Estadual. Manual de Prevenção de Quedas. Disponível em: <https://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/05/Manual-de-Quedas-2021.pdf>. Acesso em junho de 2024.
7. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Osteoporose. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/osteoporose-7/>. Acesso em junho de 2024.
8. International Osteoporosis Foundation. Exercise. Disponível em: <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/exercise#:~:text=Exercise%20plays%20a%20vital%20role>. Acesso em junho de 2024.
9. Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual. Osteoprose – Cartilha para pacientes. Disponível em: <https://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2017/01/cartilha-osteoprose.pdf>. Acesso em junho de 2024.