



# ABRAZ

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER  
Regional Pernambuco

## PREVENÇÃO DE QUEDAS

Enf<sup>a</sup> Tatiana Souza

# EPIDEMIOLOGIA

- ◉ São comuns em idosos e podem levar a lesões e declínio das funções além da hospitalização e institucionalização.
- ◉ Consequência mais temida: fratura (colo, fêmur, punho, vértebras, costelas, úmero, tornozelo)



# EPIDEMIOLOGIA

- ◉ 30-40% dos idosos sofrem quedas
- ◉ Idoso saudável: 15% ao ano
- ◉ Pacientes institucionalizados: 50% caem a cada ano.
- ◉ 60% dos idosos com história de queda no ano anterior poderá sofrer nova queda



# DEFINIÇÃO

- ◉ Evento não esperado, no qual o idoso cai de um nível superior para um inferior, ou no mesmo nível, de forma involuntária, com ou sem perda de consciência e com ou sem lesão



# CONSEQUÊNCIAS

- Ferimentos
- Trauma craniano
- Hospitalização
- Incapacidade
- Fratura
- Institucionalização
- Morte

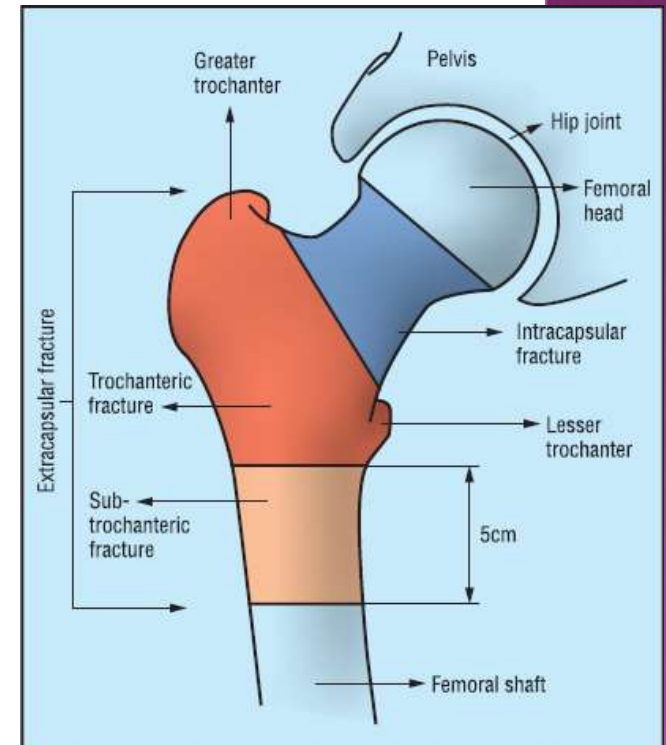
## QUEDAS E FERIMENTOS

- ◉ 10% sofrem ferimentos
- ◉ 25% dos institucionalizados
- ◉ 50% serão internados

# CONSEQUÊNCIAS

## Fratura Femural

- ◉ 90% fraturas resultam de quedas
- ◉ 50% não terão mesma funcionalidade
- ◉ Mortalidade 5-10% mês
- ◉ Homens :  $\frac{1}{3}$  morrem no 1º ano
- ◉ Morte por infecção



# CONSEQUÊNCIAS

**Mortalidade por causas externas em indivíduos com 60 anos ou mais segundo sexo e tipo de causa (nº, % e coeficientes/100.000 habitantes). Brasil, 2000**

Tipo	Masculino			Feminino			Total		
	Nº	%	Coef	Nº	%	Coef	Nº	%	Coef
Ac. transporte	2628	19,6	40,2	1044	7,8	13,0	3673	27,5	25,3
Quedas	1026	7,7	15,7	1002	7,5	12,5	2030	15,2	14,0
Demais acidentes	2059	15,4	31,5	1396	10	17,4	3455	25,8	23,8
Homicídios	1183	8,8	18,1	197	1,5	2,5	1380	10,3	9,5
Suicídios	815	6,1	12,5	182	1,4	2,3	997	7,5	6,9
Ignorado	1127	8,4	17,2	721	5,4	9,0	1840	13,8	12,7
<b>Total</b>	<b>8838</b>	<b>66,0</b>	<b>135,3</b>	<b>4542</b>	<b>34</b>	<b>56,8</b>	<b>13383</b>	<b>100,0</b>	<b>92,1</b>

Obs: Foram incluídos nos totais três óbitos cujo sexo era ignorado

# CONSEQUÊNCIAS

- ◉ Hematoma cerebral
- ◉ Imobilidade.
- ◉ Hospitalização
- ◉ Institucionalização.  
Perda da independência
- ◉ Ansiedade: isolamento, medo,  
diminuição das suas atividades
- ◉ Morte





# FATORES DE RISCO

- ◉ Idade > 85 anos
- ◉ Sexo feminino
- ◉ História de queda prévia
- ◉ Déficit cognitivo
- ◉ Fraqueza das extremidades
- ◉ Problemas de equilíbrio
- ◉ Uso de medicamentos psicotrópicos
- ◉ Osteoartrose



# FATORES DE RISCO

- ◉ AVC ( Derrame) prévio
- ◉ Hipotensão ortostática
- ◉ Tonturas
- ◉ Anemia
- ◉ Polipatologias (Alzheimer, artrose, depressão, psicose, doença cardiovascular, cerebrovascular, diabete, osteoporose, Parkinson)
- ◉ Fragilidade

# CAUSAS: MULTIFATORIAIS

- Fatores intrínsecos ( condições clínicas, visão e audição diminuídas, modificações do envelhecimento)
- Fatores extrínsecos ( medicamentos, doença aguda, ambiente, uso inapropriado de órteses)

# QUEDAS

- ◉ Problemas de visão: redução da acuidade visual por causas diversas
- ◉ Problemas de audição : baixa acuidade auditiva, excesso de cerúmen
- ◉ Doenças neurológicas: Doença de Parkinson, AVC, convulsões, doenças do cerebelo, demências, Drop attak, síncope
- ◉ Doenças músculo esqueléticas : artrose de joelho e de coluna, fraqueza muscular, deformidades nos pés (joanetes), problemas da coluna, osteoporose

# QUEDAS

- ◉ Doenças do coração: infarto do miocárdio, angina, hipotensão, arritmias cardíacas, estenose aórtica, prolapso de válvula mitral, pressão alta
- ◉ Doenças respiratórias: bronquite crônica, enfisema
- ◉ Doenças psiquiátricas: depressão, pânico, neurose, psicose
- ◉ Doenças digestivas: sangramentos digestivos, diarreia
- ◉ Doenças metabólicas:  
hipotireoidismo, hipoglicemia, hiponatremia

# QUEDAS

- ◉ Doenças hematológicas: anemia
- ◉ Causas urológicas: incontinência urinária
- ◉ Medicamentos: drogas sedativas, indutores do sono, antiinflamatórios, drogas para depressão e pressão alta

# EVITAR

- ◉ Causas ambientais
- ◉ Pouca iluminação
- ◉ Desníveis dentro da residência
- ◉ Tapetes soltos
- ◉ Assoalhos escorregadios
- ◉ Carpetes espessos
- ◉ Falta de corrimão em escadas e áreas de circulação
- ◉ Uso de chinelos





# EVITAR

- ◉ Sapatos desamarrados
- ◉ Degraus altos
- ◉ Banheiros sem barra de apoio,
- ◉ Cordas, cordões e fios no chão
- ◉ Móveis deslizantes





# QUEDAS

- ◉ Degraus da escada com altura ou largura irregular
- ◉ Degraus sem sinalização de término
- ◉ Escadas com piso muito desenhado dificultando a visualização de cada degrau
- ◉ Assentos sanitários baixos
- ◉ Banheira escorregadia
- ◉ Cama alta
- ◉ Cadeiras com altura inadequada e sem apoio lateral
- ◉ Prateleiras muito altas
- ◉ Animais soltos pela casa

# QUEDAS

- ◉ Brinquedos espalhados pelo chão
- ◉ Entulhos e lixos em locais inapropriados
- ◉ Cortinas pesadas e muito compridas
- ◉ Colchas e lençóis muito compridos nas camas
- ◉ Roupas compridas arrastando pelo chão
- ◉ Calçamentos com pisos irregulares
- ◉ Raízes de árvores expostas nas calçadas

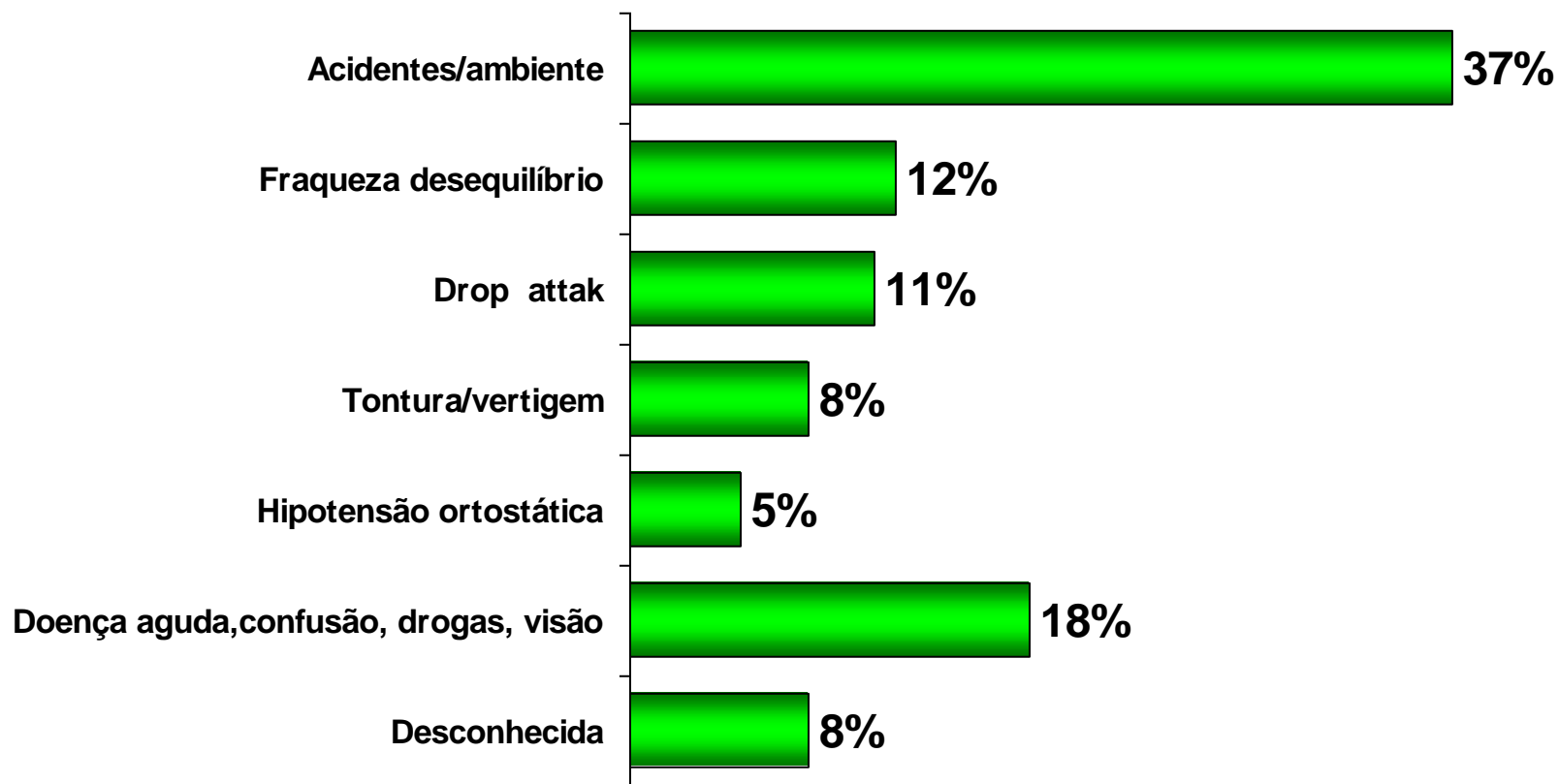
# QUEDAS

- ◉ Prédios públicos e espaços abertos sem acessibilidade adequada ( rampas, escadas, pisos)
- ◉ Ambientes mal planejados e mal construídos com barreiras arquitetônicas.
- ◉ 50% dos idosos que caem relatam ter tropeçado e caído em meios fios, calçadas irregulares ou em escadas

# COMUNIDADE

- Acidentes/ambiente 37%
- Fraqueza/desequilíbrio 12%
- Drop attack (são quedas súbitas) 11%
- Tontura/vertigem 8%
- Hipotensão ortostática 5%
- Doença aguda, confusão, drogas, visão 18%
- Desconhecida 8%

# COMUNIDADE

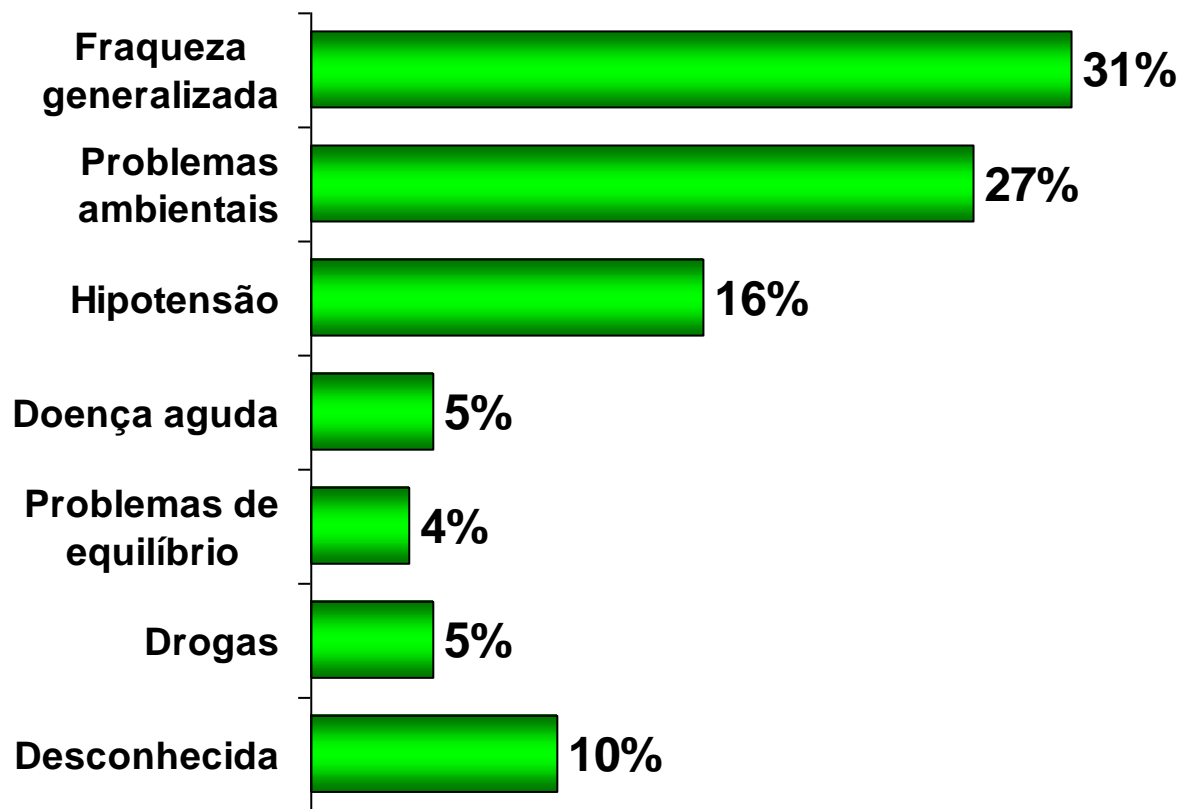


# INSTITUIÇÕES

◉ Fraqueza generalizada	31%
◉ Problemas ambientais	27%
◉ Hipotensão	16%
◉ Doença aguda	5%
◉ Problemas de equilíbrio	4%
◉ Drogas	5%
◉ Desconhecida	10%



# INSTITUIÇÕES



# ENVELHECIMENTO

- ◉ Mais de 80 anos
- ◉ Marcha lenta
- ◉ Passos curtos
- ◉ Imobilidade
- ◉ Equilíbrio diminuído
- ◉ Debilidade
- ◉ Fragilidade

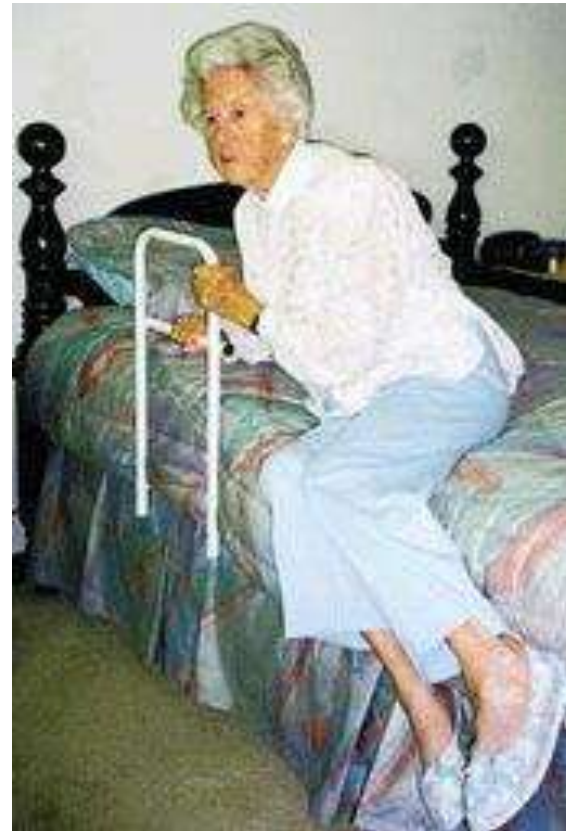


# ENVELHECIMENTO

- ◉ Deterioração dos mecanismos de equilíbrio
- ◉ Instabilidade postural
- ◉ Baixa aptidão física
- ◉ Diminuição da força muscular
- ◉ Diminuição da visão e audição
- ◉ Álcool
- ◉ Tontura/vertigem por causas diversas

# AVALIAÇÃO

- ◉ Queda prévia
- ◉ Fatores de risco
- ◉ Onde ?
- ◉ Como?
- ◉ Quando?
- ◉ Sintomas
- ◉ Perda da consciência
- ◉ Uso de medicamentos
- ◉ Ambiente



# PREVENÇÃO

- ◉ Reforço muscular
- ◉ Treino da marcha e equilíbrio
- ◉ Modificação do ambiente
- ◉ Retirada de medicamentos culpados
- ◉ Intervenção nos fatores de risco ambientais e de saúde
- ◉ Exercícios
- ◉ Alimentação adequada
- ◉ Melhora da visão e audição



# PREVENÇÃO

- ◉ Intervenções multidisciplinares
- ◉ Atividade física regular.  
Idoso que se exercita regularmente tem menos chance de queda
- ◉ Estabelecer um ambiente seguro



