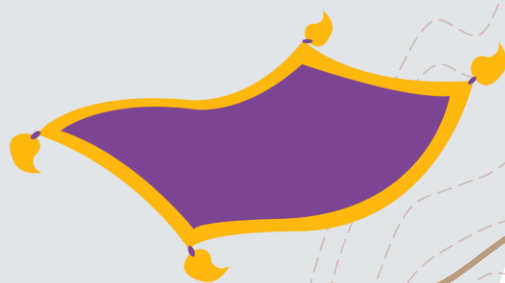




UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO

**CARTILHA**

# AMBIENTE DOMICILIAR: CONTRIBUIÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS





UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO

Flavio Dino de Castro e Costa  
**Governador do Estado do Maranhão**

Carlos Orleans Brandão Júnior  
**Vice Governador**

Prof. Gustavo Pereira da Costa  
**Reitor**

Prof. Walter Canales Sant'ana  
**Vice Reitor**

Profa. Fabíola de Jesus Soares Santana  
**Pró-Reitora Adjunta de Graduação**

Profa. Ana Rita Bezerra  
**Diretora Uema Campus Grajau**

Profa. Joana Darc de Freitas  
**Diretora Curso de Enfermagem**



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO

## Realização

### **Acadêmicos do Curso de Enfermagem**

Ana Clara Sales dos Santos

Fernando Machado Ferreira

Irani Vitória de Souza Morais

Raimara Costa Santos

Saranyelle dos Santos Albuquerque

Prof. Eliel dos Santos Pereira

**Professor Orientador**

**Universidade Estadual do Maranhão**

**Campus Universitário Grajaú**

Rua da Mangueira, s/n - Bairro Rodoviário - CEP  
65940-000 - Grajaú - MA

Fone (99) 99110-1079

E-mail: [cesgra@uema.br](mailto:cesgra@uema.br)

Nesta cartilha você conhecerá alguns fatores de risco que poderão contribuir para a queda nos idosos, bem como **dicas** que poderão ajudá-lo a tomar algumas **medidas de prevenção no ambiente domiciliar**, onde ocorre a maioria das quedas.



# O QUE É A QUEDA?

Definida como deslocamento não intencional do corpo com a incapacidade de correção em tempo hábil, que comprometem a estabilidade (PEREIRA et al., 2008).



A queda pode significar que houve o declínio das funções fisiológicas (visão, audição, locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica.



Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso. Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança (IAMSPE, 2014).



# Você sabe quais as causas de queda em idosos?

## FATORES EXTRÍNSECOS

Condições do ambiente geral

Obstáculos pelo caminho

Tapetes

Calçados inadequados

Piso escorregadios

## FATORES INTRÍNSECOS

Diminuição dos reflexos

Distúrbios musculoesqueléticos

Alterações posturais

Sedentarismo

Osteoporose



(PERRACINI, 2005)

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO NO AMBIENTE DOMICILIAR



# BANHEIRO



**Não recomenda-se utilizar tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões.**



**É recomendado utilizar tapetes emborrachados antiderrapantes.**





**Indica-se, caso seja possível, evitar tomar banho em banheiros que contenha box de vidro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio.**



**Substituir o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes. Na dificuldade de abaixar-se durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.**

# QUARTO



**Não use tapetes soltos e nem encere o piso com produtos escorregadios. Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias.**



**Use tapetes presos ao chão. Quanto ao piso, o melhor mesmo é não encerar. Use sempre sapatos com solado antiderrapante.**



**Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para levantar ou deitar**



**Ajuste a altura da cama e se preciso troque o colchão por um mais firme.**

# SALA



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



**Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça**

# COZINHA



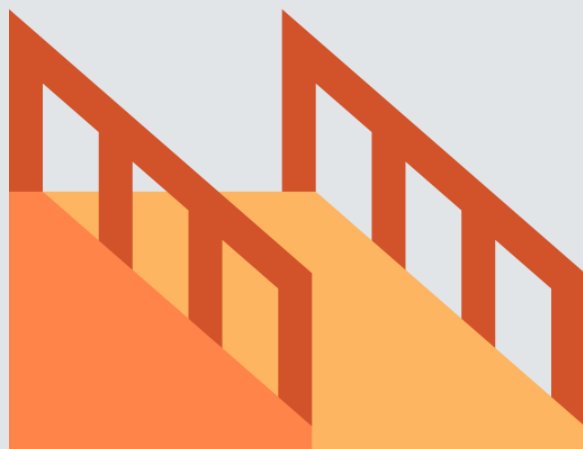
**Não utilize armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos**



**Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.**

# ATENÇÃO À LOCOMOÇÃO

Para que a mobilidade do idoso não seja comprometida, os degraus devem ser evitados a todo custo e ser substituídos por rampas sempre que possível.



Os móveis têm que ser firmes, preparados para que se possa usá-los como apoio e, de preferência, devem ter os cantos arredondados ou emborrachados.

Corredores bem iluminados, luzes de balizamento e revestimentos contrastantes também são indicados nessas áreas de passagem.



# REFERÊNCIAS

INSTITUTO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA AO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL (IAMSPE). **Manual De Prevenção de Quedas da Pessoa Idosa**. São Paulo, 2014.

Disponível em:

<http://www.iamspe.sp.gov.br/wpcontent/uploads/2017/01/Manual-Quedas-novo.pdf>.

PEREIRA, S. R. M.; BUKSMAN, S.; VILELA, A. L. S.; LINO, V. S.; SANTOS, V. H. **Quedas em idosos**: Prevenção. Projeto diretrizes. Vol. 1. São Paulo: Associação Médica Brasileira, Conselho Federal de Medicina; 2008.

Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2021.

PERRACINI, M. R. Prevenção e Manejo de Quedas no Idoso. In: Ramos LR, Toniolo Neto J. Geriatria e Gerontologia. **Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar/ Unifesp-Escola Paulista de Medicina**.

São Paulo: Editora Manole; 2005.



**UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO  
MARANHÃO**