

PREVENÇÃO DE QUEDAS NO AMBIENTE DOMICILIAR

ORIENTAÇÕES AO CUIDADOR:

As quedas representam um sério problema para as pessoas idosas, sendo o ambiente residencial um dos locais que podem aumentar o risco de quedas e deve ser incluído na programação de avaliação da pessoa idosa.

A seguir listamos alguns fatores ambientais, para subsidiar a avaliação das condições de risco de quedas, observáveis no domicílio:

- As causas mais comuns de acidentes em casa são os obstáculos que se encontram pelo caminho, sejam estes degraus, tapetes, pisos molhados, brinquedos ou animais de estimação soltos.
- Os armários altos impedem o acesso facilitado dos utensílios na cozinha e obrigam o idoso a utilizar bancos ou escadas para alcançar estes objetos, o que aumenta o risco de queda. Por isso, é importante que os utensílios mais utilizados pelo idoso fiquem em locais de fácil acesso.
- Evite que o idoso tenha que se abaixar ou se esticar muito para alcançar os objetos, mesas baixas são de difícil acesso e podem se tornar um obstáculo. Mesas com tampo de vidro também devem ser evitadas, além do risco de quebrar e causar acidentes, a transparência do vidro dificulta a noção de profundidade.
- É essencial que o idoso tenha fácil acesso a luz de cabeceira para que sua movimentação seja facilitada. Durante a noite, procure deixar sempre uma luz acesa para facilitar o deslocamento do idoso até o banheiro.
- É importante que o domicílio disponha de um piso plano para evitar a necessidade de alterações na marcha.
- Para evitar acidentes procure fixar os móveis ao chão ou às paredes e proteja as quinas dos móveis. Além disso, evite enfeites que possam quebrar e machucar alguém.
- Os tapetes e carpetes devem ser evitados no ambiente doméstico, principalmente nas escadas. Se houverem devem ser sem estampas, que enganam o olhar, bem fixados e perfeitamente esticados. Uma sinalização de cor contrastante na ponta do degrau ajuda os idosos que não enxergam bem. Colar os tapetes com fita dupla fase promove a fixação destes no chão.
- Deve-se preconizar a utilização de calçados fechados, adequados para o tamanho do pé e que tenham solado antiderrapante, preferencialmente de borracha.

PREVENÇÃO DE QUEDAS NO AMBIENTE DOMICILIAR

- Os pisos lisos e escorregadios oferecem maior chance do idoso cair. Para tanto deve-se substituir este tipo de piso por um piso antiderrapante. Uma dica econômica é a colagem de lixas de esteira (resíduos de marcenaria) nos degraus para proporcionar a aderência necessária no piso e evitar a queda.
- Se possível, é recomendado evitar escadas longas ou cheias de curvas. Caso seja necessário instalá-las para ligar dois pavimentos, procure adotar corrimãos, que devem ser firmes e ficar dos dois lados, começando antes da escada e terminando um pouco depois. Para maior proteção instale corrimãos com 90cm de altura nas escadas e rampas. Mantenha as luzes acesas nas áreas de acesso às escadas.
- As escadas devem ter degraus que permitam o apoio do pé reto e altura que não exija uma elevação exarcebada do pé.

Referência

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, n.19). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd19.pdf>. Acesso em: 2014.

CHAIMOWICZ, Flávio. **Saúde do idoso**. 2 ed. Belo Horizonte: NESCON UFMG, 2013. 167 p. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3836.pdf>>. Acesso em: 2014.

MESSIAS, Manuela G.; NEVES, Robson F. A influência de fatores comportamentais e ambientais domésticos nas quedas em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 275-282, 2009. Disponível em: <http://www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_10.pdf>. Acesso em: 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Secretaria de Estado da Saúde. **Relatório Global da OMS sobre Prevenção de Quedas na Velhice**. São Paulo: Secretaria de Estado da Saúde, 2010. 62 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_prevencao_quedas_velhice.pdf>. Acesso em: 2014.