

# PREVENÇÃO DE QUEDAS

**Almanaque saúde dos idosos**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES



Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

# Organizadores



**Gabriela de Almeida Hammerschmidt**

Aluna do 1º ano do Ensino Médio do Colégio

Bom Jesus Centro



**Cornélio Schwambach**

Orientador do Projeto

Professor do Colégio Bom Jesus Centro



**Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt**

Orientadora do Projeto

Professora da Universidade Federal do

Paraná



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

---

# FICHA CATALOGRÁFICA

Hammerschmidt, G. A.; Schwambach, C.;  
Hammerschmidt, K. S. A. **Prevenção de quedas:  
almanaque saúde dos idosos.** 1 ed. Curitiba,  
2023.

Material registrado como REA UFPR



## PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para  
idosos

É direito de todos  
envelhecer com dignidade



# BOAS VINDAS!

**Olá! Seja bem-vindo(a)  
ao almanaque da saúde  
do idoso, vamos juntos  
aprender, nos divertir e  
jogar!**



**Nosso assunto será  
prevenção dos acidentes  
por quedas nos idosos**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES



Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade



# O QUE SÃO ACIDENTES POR QUEDAS?



- São acidentes comuns entre os idosos e pode ser definida como mudança de posição levando o indivíduo a um nível inferior ao qual se encontrava inicialmente.
- **O idoso que tem queda recorrente (mais de uma queda nos últimos 12 meses) é chamado de idoso caidor, sendo que estes apresentam maior vulnerabilidade para novas quedas**
- Geralmente as quedas estão relacionadas a fragilidades apresentadas pelos idosos e dependência para realização de atividades, sendo consideradas problema de saúde pública, pois apresentam taxa elevada de morbidade e mortalidade

(LOPES, et al, 2019)



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

# Fixação do aprendizado

**Agora, vamos testar  
o seu aprendizado  
sobre quedas com  
um caça palavras?**



**Vamos lá!**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

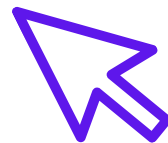
- Encontre no caça palavras as que completam os espaços em branco.**
- 1. Neste almanaque estamos aprendendo a prevenir \_\_\_\_\_.
  - 2. As quedas são acidentes \_\_\_\_\_ entre os idosos.
  - 3. Geralmente as quedas são relacionadas a \_\_\_\_\_.
  - 4. São consideradas problema de saúde pública, pois apresentam taxa elevada de \_\_\_\_\_
  - 5. A partir dos 75 anos de idade, os idosos apresentam maior risco de \_\_\_\_\_.
  - 6. Idoso que tem queda recorrente é chamado de idoso \_\_\_\_\_.
  - 7. Geralmente as quedas estão relacionadas a fragilidades e \_\_\_\_\_ para realização de atividades.
  - 8. Queda pode ser definida como mudança de posição levando o indivíduo a um nível \_\_\_\_\_ ao qual se encontrava.
  - 9. As causas podem gerar muitas consequências sendo a pior delas a \_\_\_\_\_.
  - 10. A prevenção de quedas podem ser realizadas com ações de educação em \_\_\_\_\_.

**Caça Palavras sobre Acidentes por quedas**

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | A | E | N | E | E | I | F | A | N | M | I | T | H | O | E | H | O | I | S | M | T |
| W | L | F | A | E | S | D | E | I | H | O | D | E | P | E | N | D | Ê | N | C | I | A |
| X | R | A | D | T | E | E | R | M | D | R | O | C | N | R | D | N | G | F | I | E | G |
| O | R | I | K | T | O | O | N | O | N | T | S | O | N | N | R | Q | U | E | D | A | R |
| R | Y | T | E | I | E | A | C | R | S | A | O | M | E | R | A | S | G | R | G | I | E |
| E | N | E | O | E | Y | H | C | B | H | L | L | U | I | H | A | C | U | I | L | A | O |
| I | O | T | E | S | D | E | A | I | O | I | O | N | L | O | T | E | L | O | S | R | N |
| M | F | R | A | G | I | L | I | D | A | D | E | S | A | Ú | D | E | S | R | D | R | H |
| A | P | E | H | E | U | D | D | A | H | A | R | L | I | D | I | A | R | E | E | O | C |
| N | E | S | C | W | D | W | O | D | G | D | P | E | I | C | E | A | A | O | I | E | M |
| E | O | A | M | Y | A | E | R | E | E | E | A | O | V | P | U | E | A | O | I | R | E |
| N | A | A | C | I | D | E | N | T | E | S | E | U | E | E | S | L | A | E | W | M | W |
| A | U | N | E | R | A | M | S | N | D | T | L | H | R | V | R | G | T | H | N | L | R |
| H | O | R | T | H | H | S | T | E | N | H | S | C | G | T | N | O | Y | R | H | E | M |
| I | U | E | E | T | E | N | R | G | M | P | S | D | I | E | T | O | L | S | O | J | N |
| E | Y | T | E | T | R | D | O | O | E | I | H | N | O | D | I | R | R | P | W | A | H |

◆ A partir dos 75 anos de idade, os idosos apresentam maior risco de quedas. Principalmente quando, apresentam dificuldade de marcha, instabilidade corporal, problemas oftalmológicos e auditivos. ◆



◆ No Brasil, as quedas estão em terceiro lugar por causa de morte acidental em idosos no país. Os idosos que caem necessitam de atendimento médico devido a lesões, muitas vezes necessitando de reabilitações de lesões graves e um tempo maior de internamento ◆



◆ 40% dos idosos que caem necessitam de cuidadores em casa e auxílio em atividades diárias. Com destaque para as sequelas graves! ◆

Esses números evidenciam a necessidade de aprimoramento de políticas públicas que enfatizem a prevenção contra quedas. ◆



(HAMMERSCHMIDT et al, 2021)



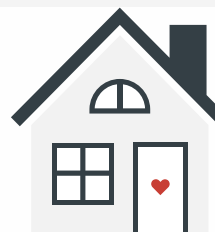
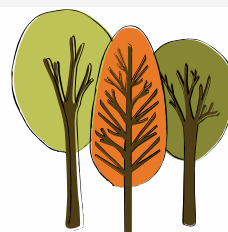
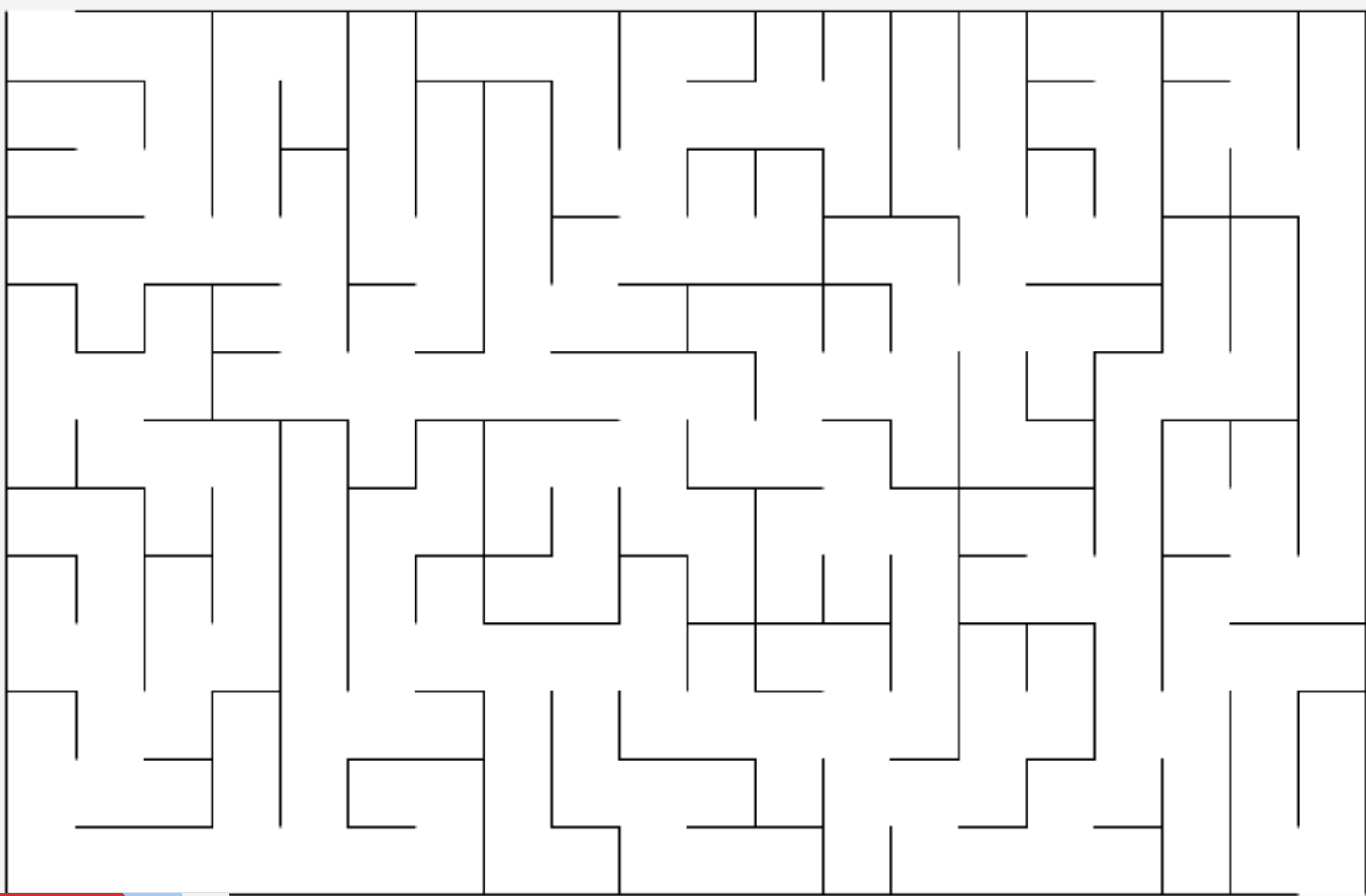
PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

**Agora que você sabe sobre quedas,  
ajude o casal a chegar em segurança  
para casa!**



## Labirinto da segurança



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES  
Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

# CUIDADOS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

**A MODIFICAÇÃO DA ESTRUTURA RESIDENCIAL É IMPORTANTE PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES E CONTRIBUI PARA QUE O IDOSO REALIZE SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS LIVRE DE RISCOS**

- Instalação de barras de apoio nas paredes e pisos antiderrapantes no banheiro auxiliam para o ambiente seguro;
- Avaliação dos fatores que os deixam mais vulneráveis a risco de quedas, devem atentar para: padrão musculoesquelético, visão, audição, consciência, medicamentos de uso contínuo e ambiente em que vive;
- Cuidados com sapatos soltos, saltos, com solado escorregadios (evitar chinelos);
- Retirada tapetes dos ambientes ou utilizar os antiderrapantes;
- Evitar pisos molhados ou escorregadios;
- Manter luz de baixa intensidade a noite, para evitar quedas se for necessário ir ao banheiro por exemplo;



(BAIXINHO et al, 2020; ALVES, 2017; LOPES et al, 2019; OMS, 2010).

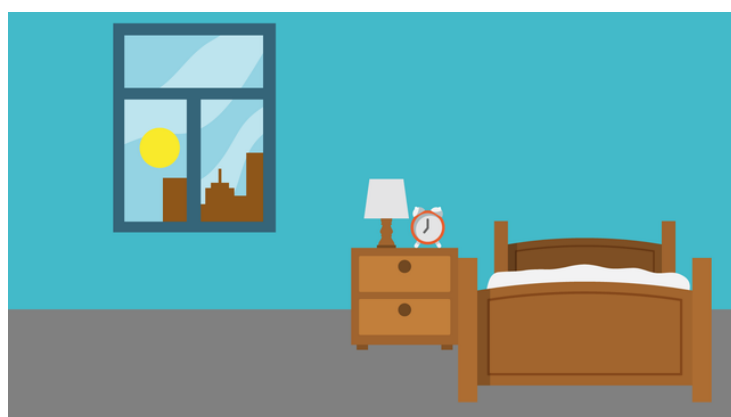


PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade



- Deixar abajur ou luminária ao lado da cama com facilidade para acende-la se necessário;
- Colocar corrimão em escadas;
- Não utilizar banquetas para pegar produtos em alturas elevadas, preferir a utilização de escadas firmes (se possível evitar essas condutas de risco);
- Realizar exercícios físicos para fortalecimento da musculatura (pernas e braços principalmente);



- Realizar avaliação do ambiente, identificando riscos de quedas (como por exemplo pisos desnivelados, piso escorregadio, objetos pelo chão, ausência de corrimão, entre outros);
- Evitar objetos soltos pelo chão, ou fios que atrapalhem a caminhada ou passagem;
- Manter alimentação saudável;
- Realizar acompanhamento de saúde, com avaliação da visão, audição, sensibilidade tátil (principalmente dos pés), equilíbrio, estado cognitivo, postura, independência.

(BAIXINHO et al, 2020; ALVES, 2017; LOPES et al, 2019; OMS, 2010).



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade



**Marque um X  
nas palavras  
que são objetos  
que previnem  
quedas**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES



Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade



# Jogo dos 9 erros



Marque um X  
nos itens que  
geram risco  
para quedas



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES



Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

Chegamos ao final do  
nosso almanaque,  
esperamos que tenha se  
divertido e aprendido  
sobre prevenção de  
quedas



BYE!



**Vamos colocar em  
prática os  
aprendizados...  
Até a próxima!**



**VALEU**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

# Referências

ALVES, A. M. Construção e validação de cartilha educativa para prevenção de quedas em idosos. Universidade Federal do Ceará. Programa de Pós-Graduação de Enfermagem. Fortaleza, 2017. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/21915#:~:text=Em%20face%20da%20import%C3%A2ncia%20das,preven%C3%A7%C3%A3o%20de%20quedas%20em%20idosos.>

BAIXINHO, C. L. Quais as práticas dos cuidadores para prevenir as quedas nos idosos institucionalizados? Rev baiana enferm. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37491>

Hammerschmidt, K. S. de A., et al. Ambiente seguro nas ILPI: biossegurança, quedas e iatrogenias. 1 ed. Curitiba [PR]: UFPR, 2021.

LOPES, D. F., et al. Fatores relacionados a quedas em idosos. Revista de Iniciação Científica e Extensão. 2019; 2(3):131-8. Disponível em: [https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao\\_cientifica/article/view/247/187](https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao_cientifica/article/view/247/187)

Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório Global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice. Secretaria de Estado da Saúde. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/relatorio-global-da-oms-sobre-prevencao-de-quedas-na-velhice/>



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

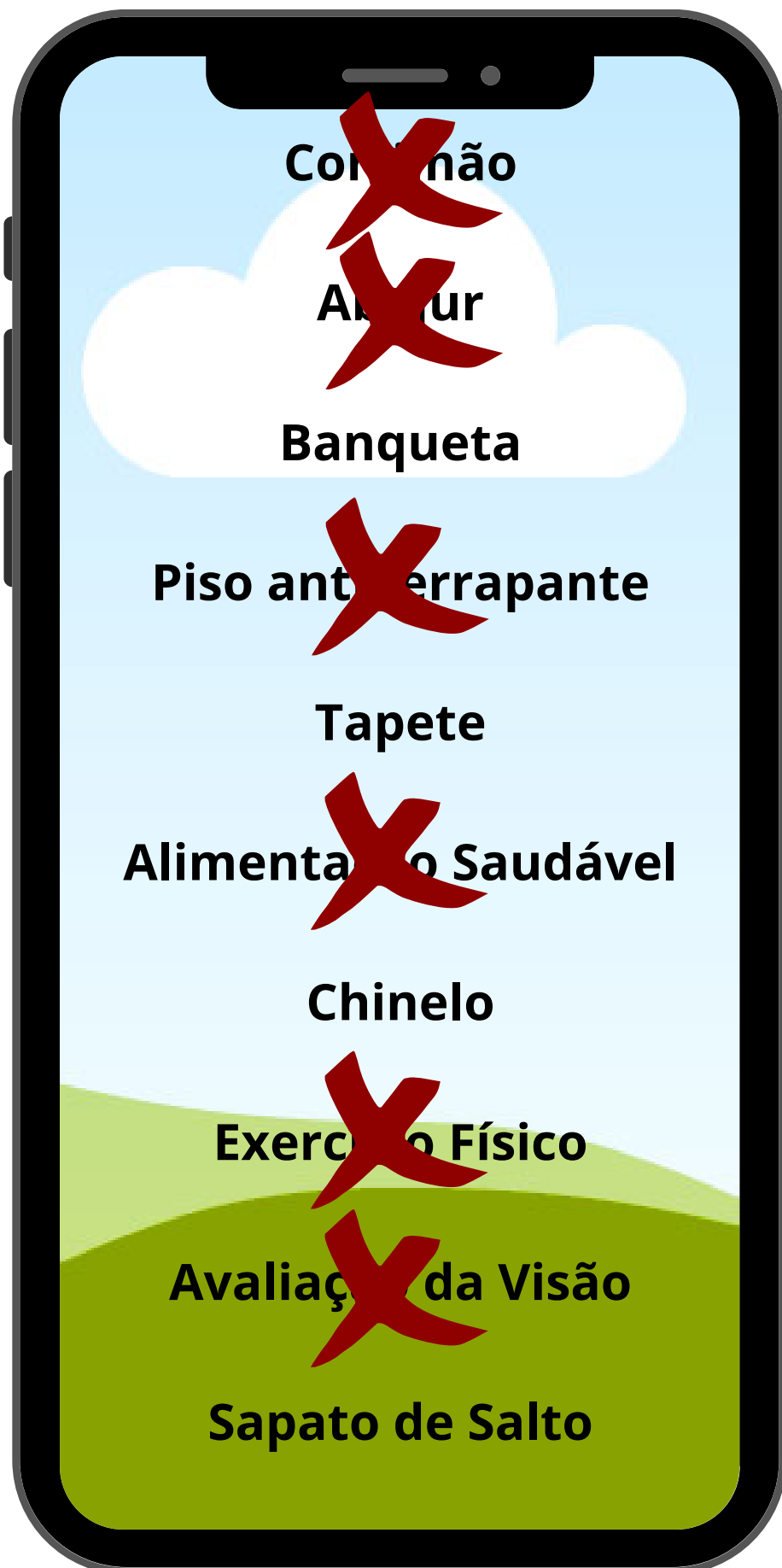
## Caça Palavras sobre Acidentes por quedas

M I  
 O D E P E N D Ê N C I A  
 M R C F  
 O T O Q U E D A  
 R A M R  
 C B L U I  
 A I I N O  
 F R A G I L I D A D E S A Ú D E R  
 D A A  
 O D D  
 R E E  
 A C I D E N T E S

[illegible]

É direito de todos envelhecer  
com dignidade

**Marque um X  
nas palavras  
que são objetos  
que previnem  
quedas**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade



# Jogo dos 9 erros



Marque um X nos itens que geram risco para quedas

**Tapete,  
Desnível do box,  
Armário alto,  
Chinelo,  
Objetos pelo chão**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES



Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade

## Curta nosso projeto nas redes sociais

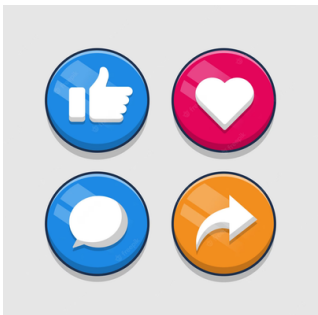


**Instagram:**  
**saude.60mais**

**Facebook:**  
**SAÚDE 60+**



**Youtube:**  
**SAÚDE60+**



**Esperamos sua curtida,  
comentário e  
compartilhamento!**



PROJETO INTEGRANDO GERAÇÕES

Educação em saúde para idosos  
É direito de todos envelhecer  
com dignidade