

A probabilidade de uma queda aumenta com o avançar da idade. Aproximadamente 30% das pessoas de 60 anos ou mais, caem pelo menos uma vez por ano.

As quedas em idosos correspondem a quase metade das hospitalizações devido a traumas.

Existem vários fatores de riscos para uma ou mais quedas acontecerem, entre eles:

- diminuição da visão ou audição;
- osteoporose;
- sedentarismo;
- tontura e vertigem;
- distúrbios psiquiátricos;
- fraqueza muscular;
- dor.

Para evitar ou tratar essas alterações consultas periódicas ao médico são essenciais.

Porém, além das características individuais de cada idoso, a qualidade do ambiente em que o indivíduo vive é essencial para a prevenção de quedas.

Para isso serão apresentadas algumas orientações comportamentais e mudanças ambientais visando tanto prevenir as quedas quanto suas graves consequências, como a fratura, por exemplo.

Orientações

- ✓ Evite ingerir alimentos como chocolate, café, chá mate, chá preto, refrigerantes, principalmente coca-cola e pepsi, pois esses alimentos podem levar a tontura e predispor a uma queda.
- ✓ Tome remédio só com prescrição médica;
- ✓ Prefira calçados de salto baixo e que não soltem do pé.
- ✓ Sente-se para colocar calças e sapatos.



- ✓ Retire tapetes para evita quedas.
- ✓ Mantenha escadas e áreas de circulação livre de móveis, sapatos, livros, vasos...



- ✓ Evite subir em escadas ou banquinhos para pegar objetos.
- ✓ Levante-se devagar e encontre seu equilíbrio antes de andar.



- ✓ Na escada o uso do corrimão até o último degrau previne quedas.



- ✓ Use luz noturna.
- ✓ Ligue a luz antes de entrar no cômodo.
- ✓ A boa visão é fundamental para evitar quedas.



Exercícios de Fortalecimento:

Realizar 3 séries de 10 repetições

1. Sentar e levantar de uma cadeira que esteja apoiada na parede, com os braços cruzados no peito, se tiver dificuldade apoiar-se nos braços da cadeira.



2. Subir e descer na ponta dos pés.



3. Subir e descer no calcanhar.



4. Subir e descer o degrau, uma perna de cada vez.

