

EVITE FAZER MOVIMENTOS PERIGOSOS!

- * Se tiver de usar escadote, arranje um com uma barra para se apoiar, não suba a cadeiras instáveis;
- * Não ande apressado sem prestar atenção aos objetos que o rodeiam;
- * No caso de ter sido prescrito um apoio (como bengala ou andarilho), não ande sem ele;
- * Não ande sobre um piso molhado.



TENHA ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL

- ⇒ Não fumar;
- ⇒ Moderar ou suspender o consumo de álcool;
- ⇒ Realizar atividade física;
- ⇒ Tenha uma alimentação adequada.



REFERÊNCIAS

<https://biblioteca.min-saude.pt/livro/sns1#page/2>

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/12/19/tropecoes-quedas-e-trambolhoes/>

<https://www.dgs.pt/qualidade-e-seguranca/seguranca-dos-doentes/quedas.aspx>



CENTRO HOSPITALAR PSIQUIÁTRICO DE LISBOA

21 791 70 00

SECRETARIADO

Extensão: 204

Elaborado por:

Enf. ^a Vânia Martins

Enf. ^a Luísa Ramos



CENTRO
HOSPITALAR
PSIQUIÁTRICO
DE LISBOA



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

PREVENÇÃO DE QUEDAS

➤➤ NO DOMICILIO



Clínica 3

QUEDA

Quedas são normalmente definidas como situações em que “**inadvertidamente se chega ao chão ou a outro nível inferior**, excluindo a alteração intencional para a posição de descanso, em móveis, paredes ou outros objetos”.

No que respeita a quedas, existem outras interpretações:

- As pessoas idosas tendem a referir-se às quedas como um **desequilíbrio**
- Os profissionais de saúde referem-se geralmente a **eventos** que causam lesões.



FACTORES DE RISCO

- Consumo de álcool;
- Comportamento Sedentário;
- Estado Emocional;
- Toma de Medicamentos.

CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS

- Redução da qualidade de vida e perda de produtividade;
- Aumento da ansiedade e depressão;
- Diminuição da atividade e mobilidade;
- Redução do contacto social;
- Aumento do uso de medicação;
- Maior dependência dos serviços médicos e sociais e de cuidadores informais;
- Limitação física a longo prazo, dependência grave ou lesões fatais.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- ♦ Tem papéis, livros, toalhas, sapatos, revistas, caixas, cobertores, xales ou outros objetos espalhados pelo chão? Remova-os e mantenha o chão liberto;
- ♦ Aplique fita antiderrapante no limite de cada degrau;



- ♦ O polibã ou banheira devem também ter um tapete antiderrapante para evitar escorregadelas;
- ♦ Arranje os degraus soltos

ou irregulares;

- ♦ Tenha uma boa iluminação em toda a casa, especialmente nas escadas;
- ♦ Mantenha os locais de passagem livres de objetos e fios;
- ♦ **Ligue sempre a luz** quando for à casa de banho durante a noite;
- ♦ Coloque um candeeiro ao lado da sua cama que não se encontre a uma distância maior do que o braço estendido e que seja fácil de ligar;
- ♦ Arranje os degraus soltos ou irregulares.;
- ♦ Tenha uma boa iluminação em toda a casa, especialmente nas escadas;
- ♦ Mantenha os locais de passagem livres de objetos e fios;
- ♦ Instale **corrimões nas escadas**, de preferência dos dois lados. Coloque também **barras de apoio** junto da banheira e da sanita.;
- ♦ Avaliar o seu calçado e determinar se é antiderrapante, dando preferência a este tipo de calçado;
- ♦ Não ande descalço em casa.

