

image not found or type unknown



Tropeções, quedas e trambolhões

O risco de quedas está ligado ao aumento da idade, embora nem todas as pessoas caiam quando envelhecem. Contudo, cair uma vez significa que mais depressa se pode cair uma segunda. Mas há cuidados especiais que podem ser tidos em conta, pois muitas quedas levam a fraturas nos ossos, ao internamento e até à morte.

Quem está em risco de sofrer uma queda?

Existe um maior risco de queda se:

- tiver mais de 65 anos
- caiu uma vez no último ano
- não costuma praticar atividade física
- toma vários medicamentos
- não vê bem
- desequilibra-se com alguma frequência

Onde acontecem a maior parte

das quedas?

A maior parte das quedas acontecem em casa, por isso é importante olhar à volta e analisar.

O que devo analisar em casa?

A nossa casa, seja qual for a sua forma e localização é um fator essencial para o bem-estar. Para evitar quedas deve questionar se:

está bem iluminada?

o piso é escorregadio?

existem cabos ou outros objetos no chão?

tenho a mobília bem organizada (ex. bancos baixos)?

quantos tapetes existem?

há corrimão ou apoios no corrimão e nas casas de banho?

Quais são as principais recomendações?

As principais recomendações são:

não ande sem sapatos em casa

coloque fitas aderentes nos tapetes

instale um apoio para se segurar na casa de banho

acenda as luzes quando for à casa de banho à noite

evite fazer movimentos perigosos como:

subir a cadeiras instáveis

andar apressado

As condições de saúde também interferem nestas questões?

Sim. Algumas doenças crónicas, como a diminuição da força muscular ou

problemas de visão aumentam o risco de quedas. Por outro lado, a osteoporose é uma doença silenciosa que aumenta o risco de fraturar os ossos, sobretudo a anca e a coluna vertebral. É por isso aconselhável:

praticar atividade física

fazer uma dieta equilibrada

conversar com o seu médico

Porque é importante a atividade física?

Ser ativo ajuda a proteger os ossos e a saúde mental e pode prevenir doenças como a osteoporose, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e cancro.

Que tipo de atividade física posso fazer?

Deve procurar uma atividade de que goste ou, por exemplo, fazer algumas caminhadas. Tente exercitar o corpo duas horas e meia por semana, que podem distribuir por meia hora 5 dias por semana. Seja qual for o exercício escolhido, comece sempre pelo aquecimento, que é muito importante para evitar lesões.

E em casa posso fazer alguma atividade física?

Sim. Se preferir não sair à rua há exercícios muito fáceis de fazer em casa!

Os exercícios de equilíbrio e de força são especialmente bons na prevenção de quedas. Quando já tiver facilidade em praticar estes exercícios com os olhos abertos, tente fazê-los com os olhos fechados.

Progrida lentamente, sobretudo nas posições mais exigentes. Depois, vá

também aumentando o tempo de execução dos exercícios.

Porque a alimentação é importante?

É importante perceber que a alimentação recomendada não é igual em todas as fases e idades da nossa vida. Para obter um plano individualizado contacte o seu médico ou nutricionista.

A visão também interfere com o risco de quedas?

A visão influencia o equilíbrio e, conseqüentemente, a segurança. Deve por isso falar com o seu médico se tiver cataratas ou desequilíbrios. Use óculos de sol e mantenha as lentes dos óculos sempre bem limpas.

Existem estudos sobre esta matéria?

segundo o estudo [“Population based study of hospitalised fall related injuries in older people”](#) o risco de queda aumenta substancialmente com a idade. A elevada frequência e o impacto de fraturas da anca justificam que se continue a promover intervenções de prevenção de quedas, para homens e mulheres, dirigidas ao ambiente e à pessoa as quedas não fatais afetam mais mulheres do que homens acima dos 65 anos. Esta é a conclusão do estudo [“Gender differences for non-fatal unintentional fall related injuries among older adults”](#) que refere que, apesar de haver conhecimento sobre estratégias de prevenção de quedas, é necessário implementá-las junto de populações diferentes. É também importante identificar as diferenças de género nas causas e circunstâncias das quedas

o estudo "[Medication as a Risk Factor for Falls: Critical Systematic Review](#)" realizado na Finlândia demonstrou que os medicamentos do sistema nervoso central, especialmente os indicados para a ansiedade, a depressão e doenças mentais graves (benzodiazepinas, antidepressivos e antipsicóticos) estão mais associados ao aumento do risco de quedas. O estudo realça ainda que muitos medicamentos frequentemente usados por idosos não têm sido estudados como fatores de risco para quedas

neste artigo "[Effectiveness of dual-task functional power training for preventing falls in older people: study protocol for a cluster randomised controlled trial](#)" os investigadores refletem sobre a redução do risco de quedas através de programas de atividade física para idosos. Sugerem ainda o desenvolvimento de programas de prevenção de quedas a nível comunitário

- Fonte: [Biblioteca de Literacia em Saúde](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/tropecoes-quedas-e-trambolhoes/>