



I Semana de Prevenção de
Acidentes Domésticos com Idosos

20 a 24 de Junho



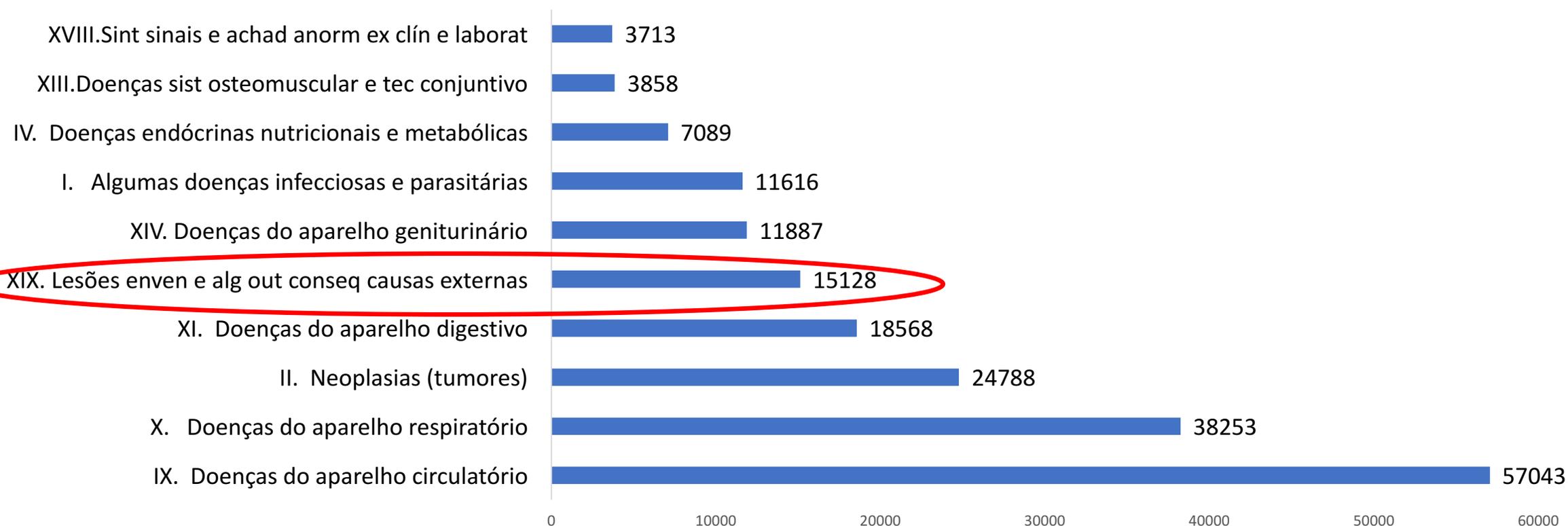
ACIDENTES DOMÉSTICOS COM IDOSOS

- QUEDAS -

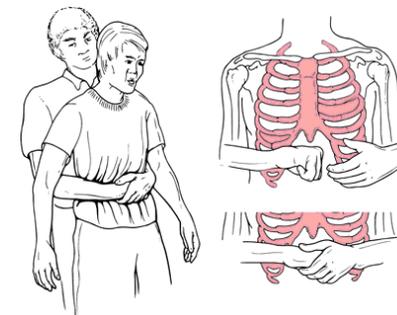
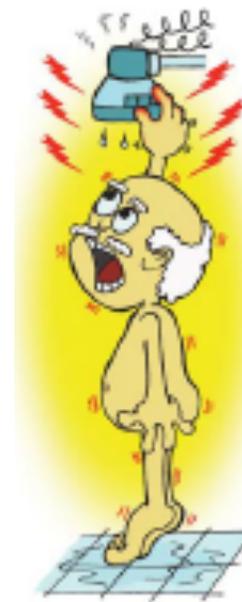
Adriane Miró.

19/06/2017

Distribuição absoluta de Internações Hospitalares de Idosos. Paraná, 2014 - por Capítulo CID-10.



Acidentes domésticos com idosos



QUEDA



- Ato de vir a inadvertidamente ter ao solo ou em outro nível inferior, excluindo-se mudanças de posição intencionais para se apoiar em móveis, paredes e outros objetos” (OMS, 2010)

Queda como problema de saúde pública



- ➡ > 65 anos - 28% a 35% sofrem quedas a cada ano, subindo essa proporção para 32% a 42% para as pessoas com mais de 70 anos .
- ➡ A frequência das quedas aumenta com a idade e com o nível de fragilidade e é maior no sexo feminino;
- ➡ Idosos institucionalizados - 30% a 50%;
- ➡ Metades dos que caem apresentam nova queda no ano seguinte;
- ➡ Consequências para o indivíduo e para o sistema;
- ➡ Síndrome Pós-Queda
- ➡ Manifestação atípica de doença

Prevenção de quedas à luz do envelhecimento ativo. OMS, 2010



Classificação de quedas



- **FREQUÊNCIA:** **Acidental** ➡ única, fator de risco extrínseco
Recorrente ➡ 2 ou mais no último ano
- **INTENSIDADE DOS DANOS :** ➡ Leve – escoriações, contusões
➡ Grave – lacerações, fraturas, TCE
- **TEMPO DE PERMANÊNCIA NO CHÃO :** ➡ Prolongada > 20 minutos

Fatores de risco para quedas



☞ Quedas são eventos de etiologia em geral multifatorial, resultado da interação de condições próprias do idoso e de fatores externos.

☞ A identificação dos fatores de risco para quedas é elemento fundamental para a prevenção de sua ocorrência.

☞ Importante também identificar e manejar fatores de risco para ocorrência de lesões graves: sexo feminino, baixo peso – osteoporose.



CONDIÇÕES MÉDICAS ASSOCIADAS A QUEDAS

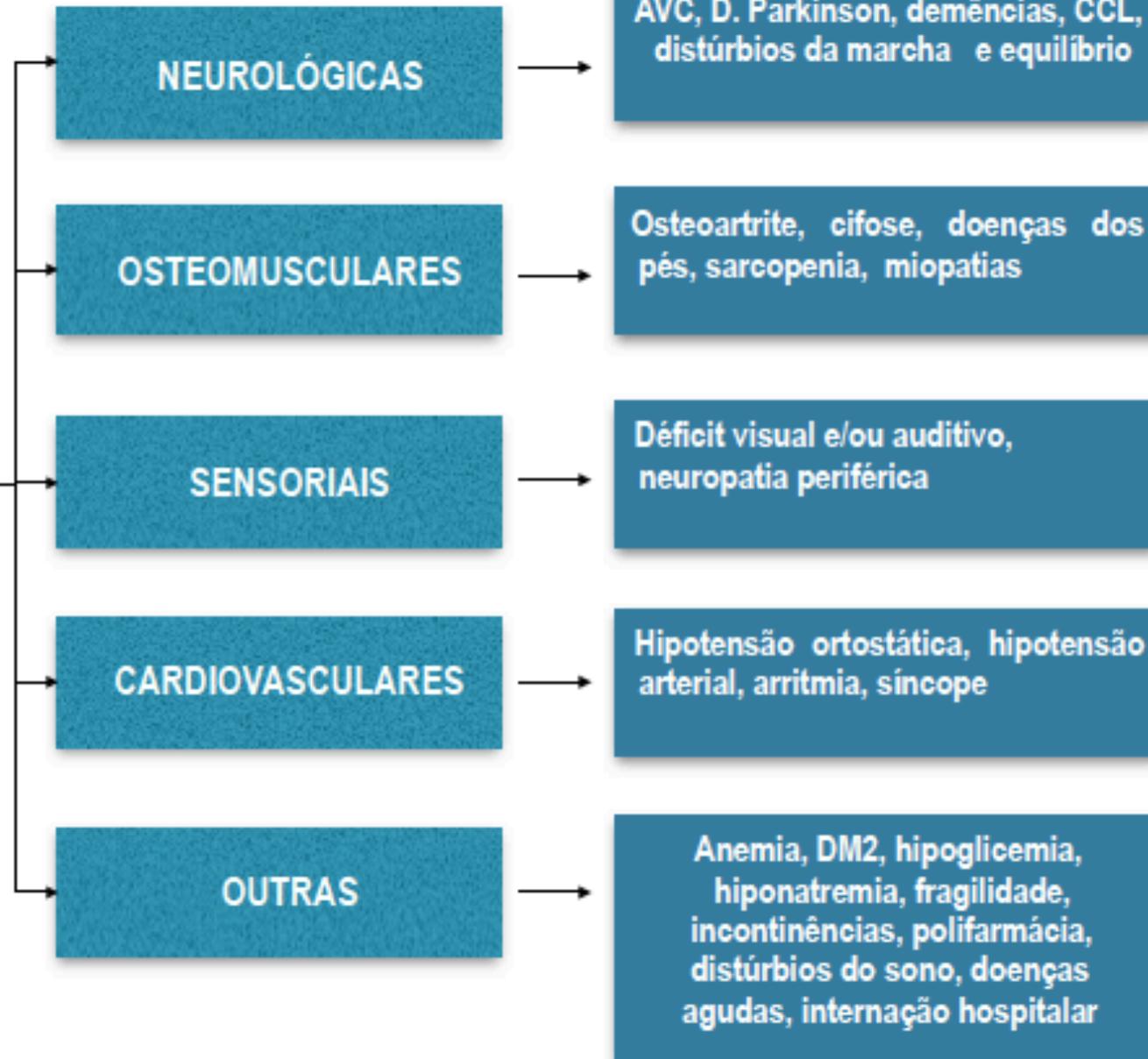


Figura 3. Modelos de fatores de risco para quedas na velhice



Identificação de idosos em risco de queda



- INDIVIDUALIZAR
- ANAMNESE - fatores e comportamentos de risco
 - **antecedente de queda**
- AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE, EQUILÍBRIO E MARCHA

✓ Timed Up and Go Test –TUGT

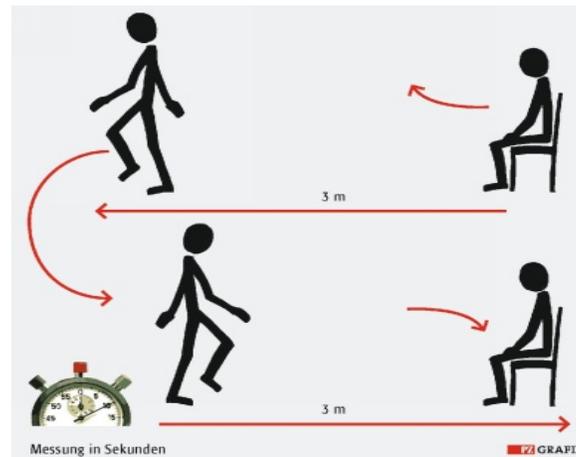
Levantar da cadeira sem apoiar os braços, andar 3 metros, retornar à posição inicial. Cronometrar.

Resultados:

até 10 seg. → normal

10 a 20 seg. → idoso frágil

> 20 seg. → risco de queda, avaliação adicional



✓ *Berg Balance Scale*
9 tarefas

✓ *Dinamic Gait Index*
14 tarefas

✓ *Performance-Oriented Mobility Assesment (POMA)*
8 tarefas

Avaliação de sarcopenia



☞ SESA nº 276/2017, de 24 de abril de 2017

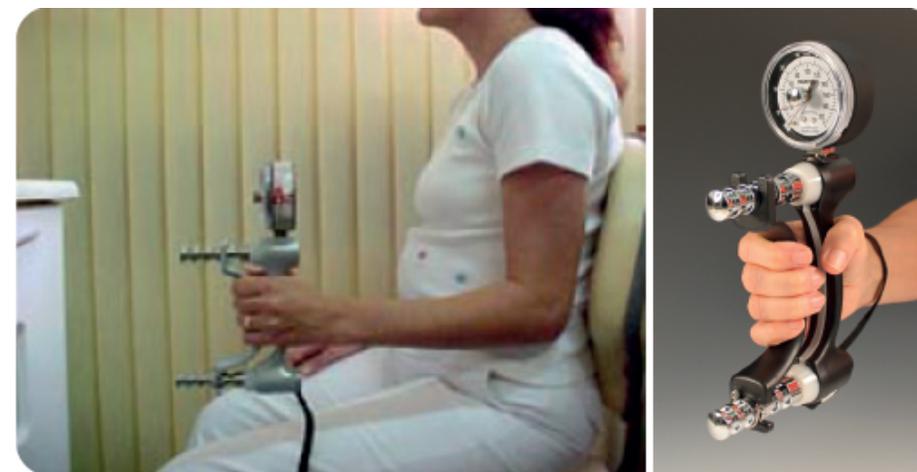
- Inclui o dinamômetro de mão hidráulico na lista de equipamentos prevista (Aquisição de Equipamentos para as Unidades de Atenção Primária, do Programa de Qualificação da Atenção Primária — APSUS)

SARCOPENIA

Velocidade da marcha em 4 metros > 0,8m/s.

Massa muscular: Circunferência da panturrilha > 31 cm (ou DXA, US, RM, TAC)

Força Muscular: Força de preensão manual
homens > 30 kgf; mulher > 20 kgf



Caracterização da queda



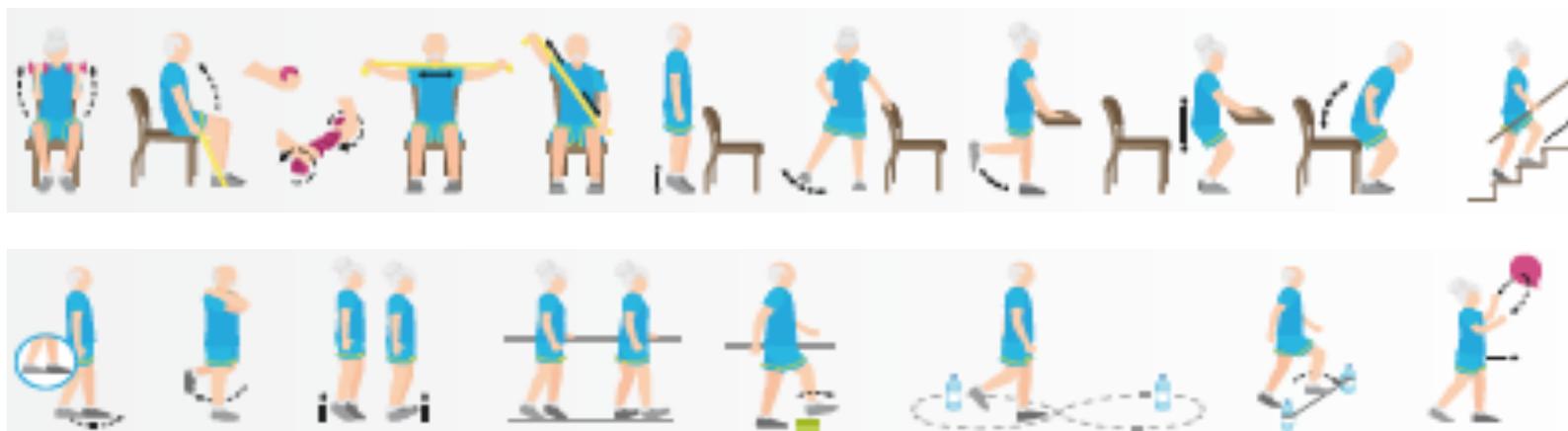
- ☞ Como e quando ocorreu a queda?
- ☞ Aonde ocorreu? Houve testemunhas?
- ☞ Ocorreu após alimentação?
- ☞ Ocorreu após mudar de posição rapidamente?
- ☞ Houve perda de consciência?
- ☞ Houve sintomas como palpitações ou sintomas neurológicos focais?
- ☞ Já teve quadro semelhante antes?
- ☞ Que medicamentos usa?

Intervenções



Prevenção Primária

- 👉 Educação
- 👉 Treino da marcha, força e equilíbrio
- 👉 Vitamina D3 - 1.000UI/dia



Fontes: STEADI – Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries.

Ilustração: VIVIFRAIL – Programa de exercício físico multicomponente - ebook.

Intervenções



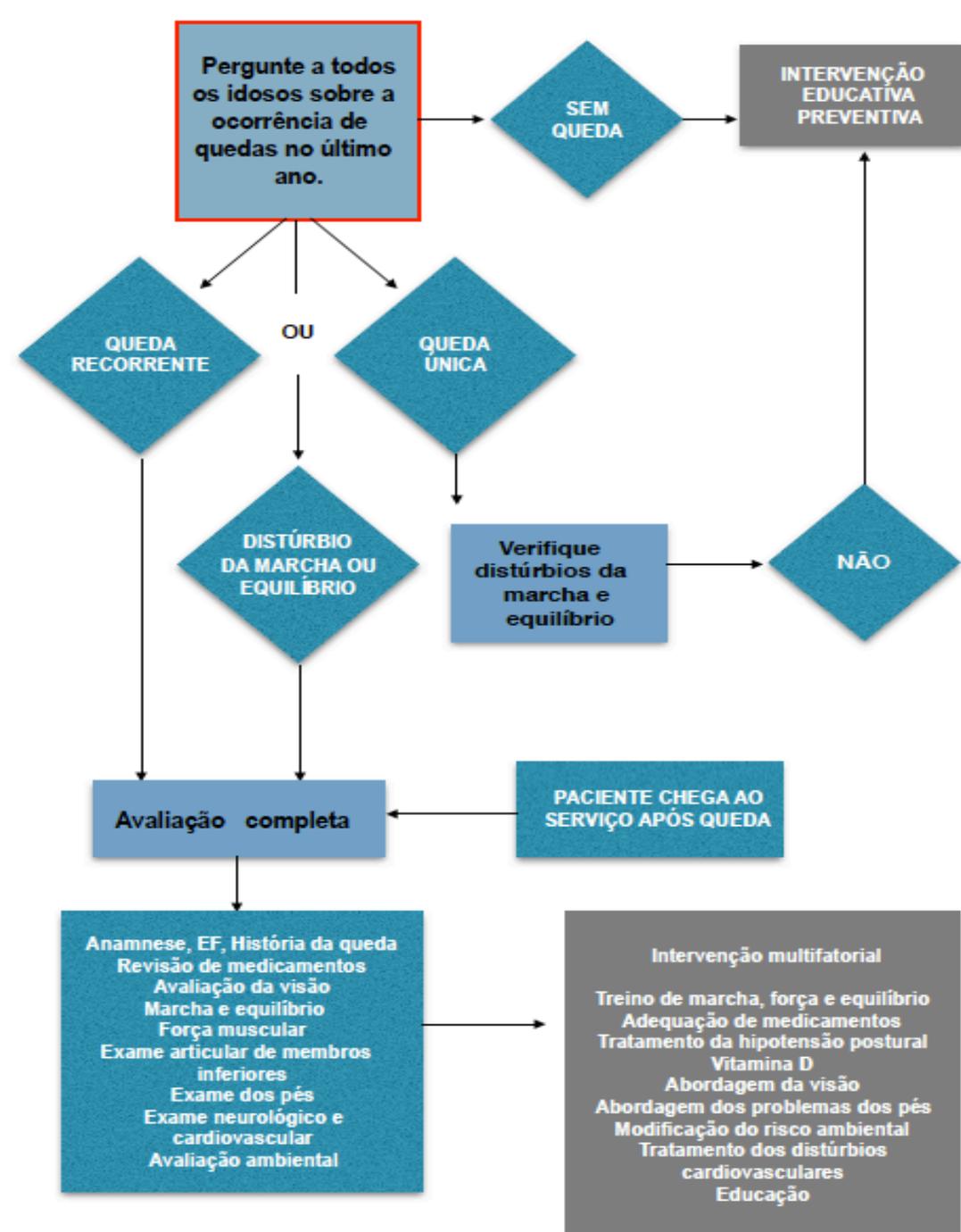
Intervenção Multifatorial

- 👉 Treino de marcha, força e equilíbrio
- 👉 Otimização medicamentosa
- 👉 Manejo da hipotensão postural
- 👉 Vitamina D
- 👉 Abordagem da visão
- 👉 Abordagem dos problemas dos pés
- 👉 Modificação do risco ambiental
- 👉 Tratamento dos distúrbios cardiovasculares
- 👉 Educação e informação



Algoritmo

Prevenção de Quedas em Idosos.



Fonte: Linha Guia da Saúde do Idoso. Paraná, 2017.

Adaptado de: AGS/BGS Clinical Practice Guideline for prevention of falls.2011.

Prevenção de Quedas

Um cuidado importante para o envelhecimento saudável

Manter os ambientes seguros, hábitos saudáveis de vida e avaliações periódicas de saúde ajudam você a prevenir quedas e preservar a qualidade de vida no envelhecimento.



Obrigada!

Adriane Miró.

DUAS9-SESA-PR

Fone: (41) 3330-4647.