

A pessoa idosa na sociedade: **INCLUIR E NÃO SEGREGAR**

Palestra:
Viver em segurança: como evitar quedas



Paulo Medeiros.
Fisioterapeuta, Licenciado em
Formação de Professores para
Educação Profissional, Mestre em
Ciências do Movimento Humano e
Doutor em Saúde Coletiva na linha de
Epidemiologia do Envelhecimento
(UFSC).

Data: 04 de outubro de 2022,
Horário: 13h30 às 17h,
Local: Centro de Atenção à
Terceira Idade (CATI) de São José

Realização

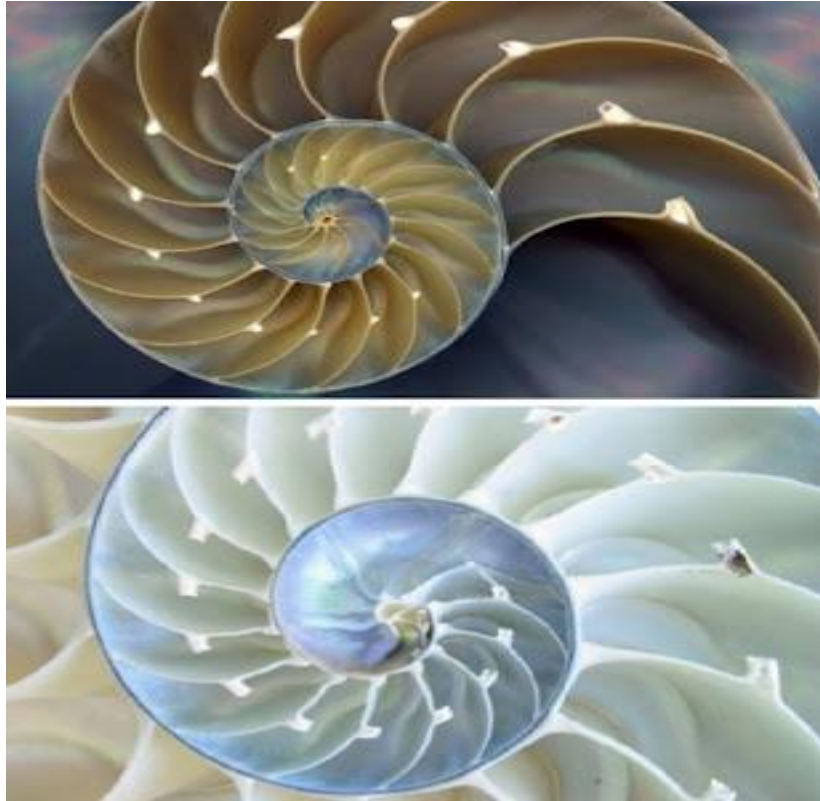


Apoio



Inscrições: <https://abre.ai/ceisc>

PREVENÇÃO X PROMOÇÃO DA SAÚDE SÃO AS MESMA COISA?



Duas espécies de conchas



Escada vista de cima

Diferença sutil, mas que faz toda a **diferença**



PREVENÇÃO

O termo “prevenir” tem o significado de:

“preparar”

chegar antes de

dispor de maneira que evite (dano, mal)

impedir que se realize”

As ações preventivas definem-se como intervenções orientadas a evitar o surgimento de **doenças específicas**, reduzindo sua incidência e prevalência nas populações.

PROMOÇÃO



'Promover' tem o significado de:

dar impulso a

fomentar

originar

gerar

Promoção da saúde define-se de maneira bem mais ampla que prevenção, pois refere-se a **medidas** que "não se dirigem a uma determinada doença ou desordem, mas servem **para aumentar a saúde e o bem-estar gerais.**

CAPITAIS DO ENVELHECIMENTO

(Segundo A. Kalache)



CAPITAL VITAL

Hábitos saudáveis de vida e de cuidado com a própria saúde

ABSTINÊNCIA DE FUMO E ÁLCOOL

ATIVIDADE FÍSICA

CONSULTAS MÉDICAS PERIÓDICAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SONO ADEQUADO

LAZER

CAPITAIS DO ENVELHECIMENTO

(Segundo A. Kalache)



CAPITAL FINANCEIRO

Alternativas realizadas durante a vida para acumular recursos para a velhice

CAPITAIS DO ENVELHECIMENTO

(Segundo A. Kalache)



CAPITAL SOCIAL

Todos os contatos e relações sociais durante a vida

FAMÍLIA

AMIGOS

VIZINHOS

PARENTES

COLEGAS

PROFISSIONAIS

CAPITAIS DO ENVELHECIMENTO

(Segundo A. Kalache)



CAPITAL CONHECIMENTO

Todos os conhecimentos acumulados durante a vida

APRENDIZADOS

HABILIDADES

TALENTOS

TAREFAS

CURSOS

EXPERIÊNCIAS

QUEDA = ACIDENTE





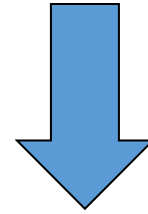
DEFINIÇÃO:

É o deslocamento não-intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade postural.

(PEREIRA et al.,1994; OMS,2012)

CAUSAS:

- **QUEDA = EVENTO MULTIFATORIAL**



o FATORES INTRÍNSECOS

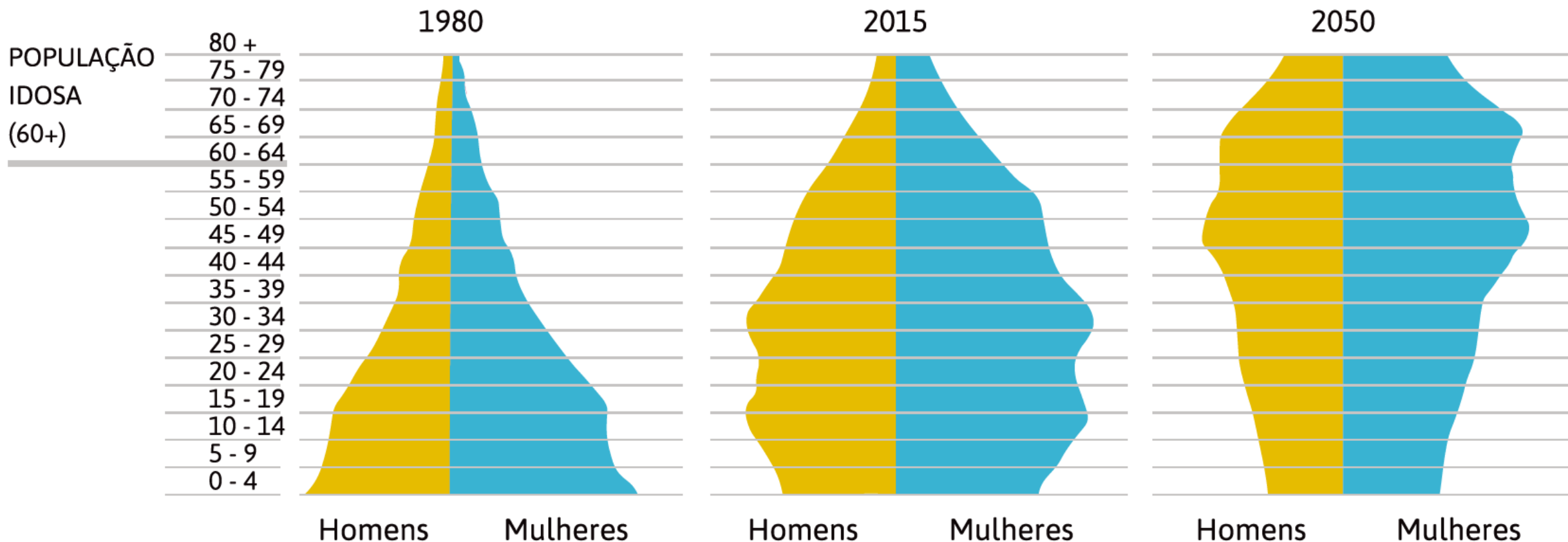
o FATORES EXTRÍNSECOS

POR QUÊ?



Fonte: IBGE
Data: 2008

Pirâmides etárias absolutas



Em 2030, **1 a cada 6 pessoas** no mundo terá 60 anos ou mais, segundo projeções da OMS.

SÓ OS IDOSOS CAEM?



Dados Epidemiológicos

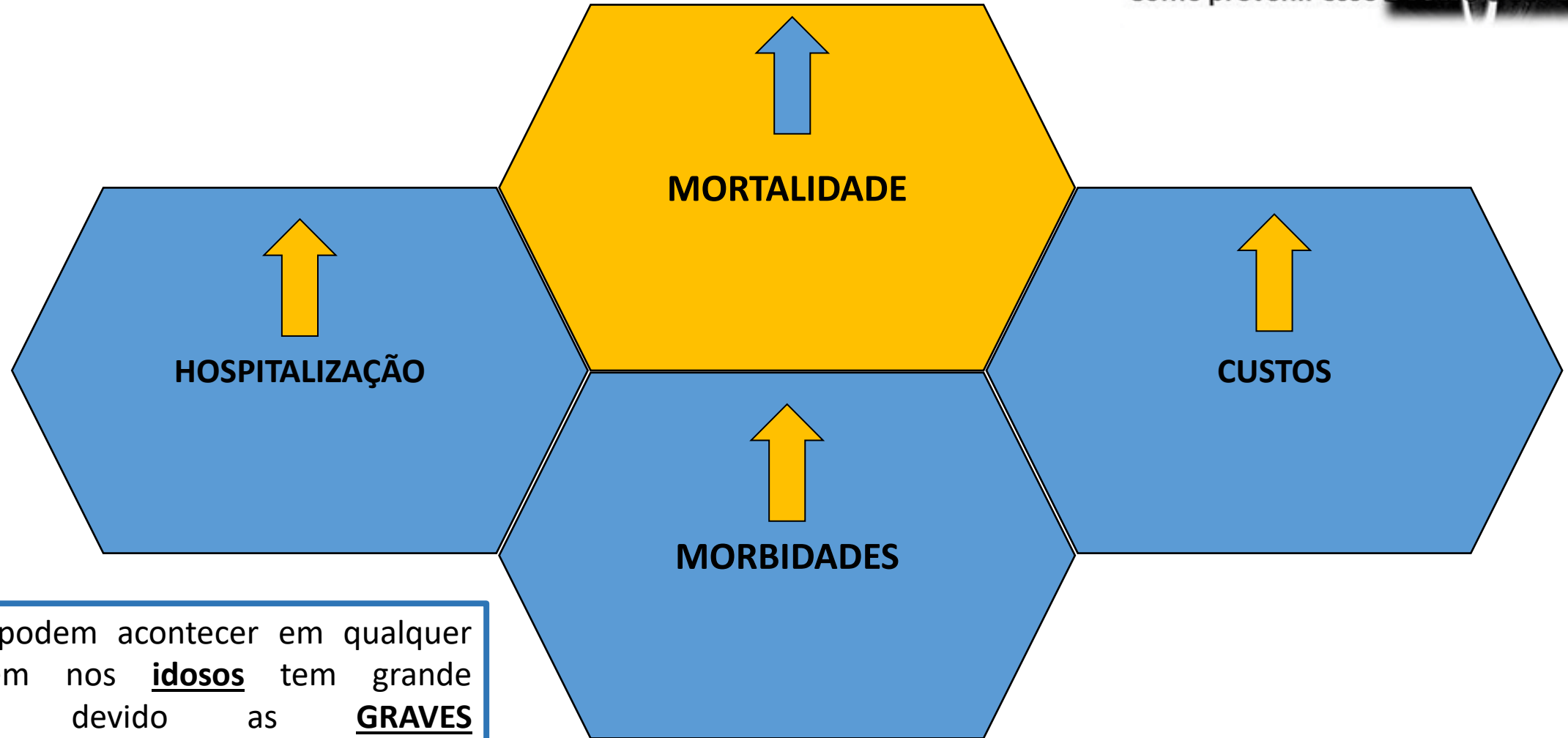
- No Brasil, 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano (PEREIRA, 2001);
- 13% caem de forma recorrente;
- Ocorrência de quedas por faixas etárias a cada ano:
 - 32% em pacientes de 65 a 74 anos;
 - 35% em pacientes de 75 a 84 anos;
 - 51% em pacientes acima de 85 anos;
 - **AUMENTA COM A IDADE**
- No Brasil a maioria das internações hospitalares por causas externas em indivíduos com mais de 60 anos são causadas por quedas (GAWRYSZWESKI, 2004);

Causas de Incapacidade Funcional

1. Dor Lombar
2. Enxaqueca
3. Perda auditiva relacionada à idade
4. Anemia ferropriva
5. Depressão maior
6. Dor na região do pescoço
7. Outros distúrbios musculoesqueléticos
8. Diabetes
9. Transtornos de ansiedade
10. Quedas

Queda

Como prevenir esse BICHO PAPAÃO



As quedas podem acontecer em qualquer idade porém nos **idosos** tem grande importância devido as **GRAVES** **consequências** biopsicossociais que acarretam.

(JAHANA;DIOGO (2007))

CONSEQUÊNCIAS

Constituem a 6ª causa de morte em idosos;

No caso de hospitalização o risco de morte no ano seguinte varia de 15% a 50%;

Entre os homens que sobrevivem a uma fratura de quadril, 80% **não recuperam** sua capacidade funcional e 50% são institucionalizados;

44% idosos desenvolvem medo de cair;

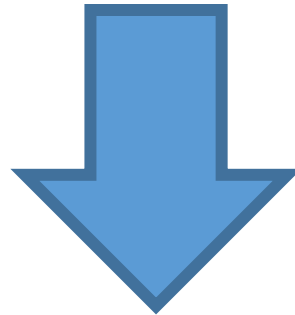
Quanto > nº quedas > medo de cair novamente;

Perda da confiança ou diminuição na percepção de auto-eficácia;

25% idosos reduzem suas atividades;

fraturas
dependência

medo de cair
Sensação de incapacidade

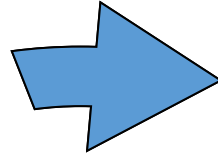


Modificações estilo de vida
Isolamento

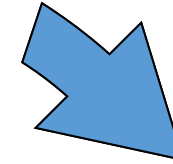
Consequências Psicológicas
DEPRESSÃO

(FABRÍCIO *et al.*,2004)

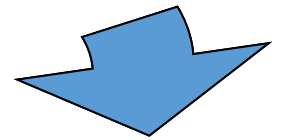
QUEDA



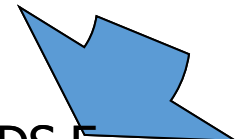
FRATURA



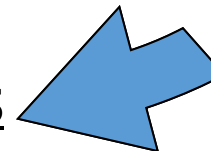
DOR E
LIMITAÇÃO AOS
MOVIMENTOS



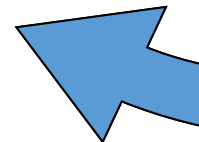
INCAPACIDADE
FUNCIONAL



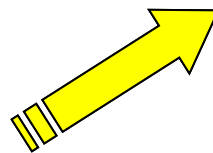
RESTRIÇÃO AVDS E
IMOBILIDADE NO LEITO



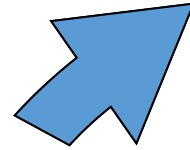
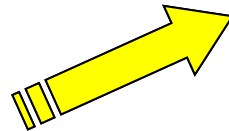
COMPLICAÇÕES



ÓBITO



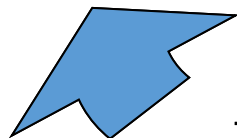
ALTERAÇÕES
SISTEMAS MANTÉM
EQUILÍBRIO



DEPENDÊNCIA
MEDO DE CAIR
ISOLAMENTO
DEPRESSÃO



PERDA
MASSA ÓSSEA
E MUSCULAR



PROBLEMAS
RESPIRATÓRIOS
CIRCULATÓRIOS
ÚLCERAS



PREVENÇÃO!!!

“Prevenir é o melhor
remédio”

“Prevenir pode ser o
ÚNICO remédio”



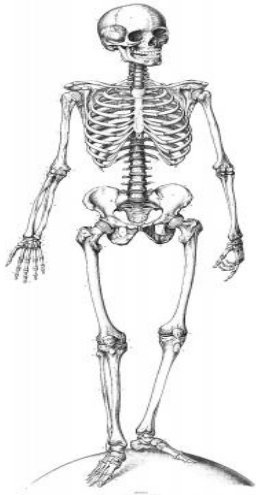
COMO EVITAR?



CONHECER OS FATORES DE RISCO:



MOVIMENTO OCORRE...



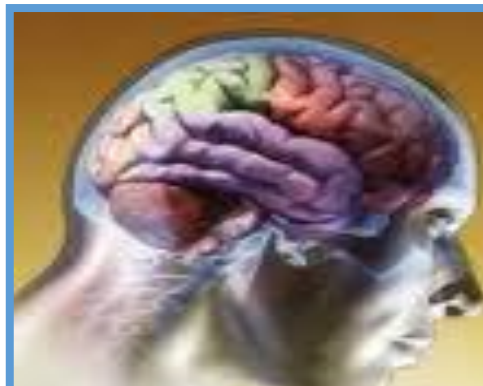
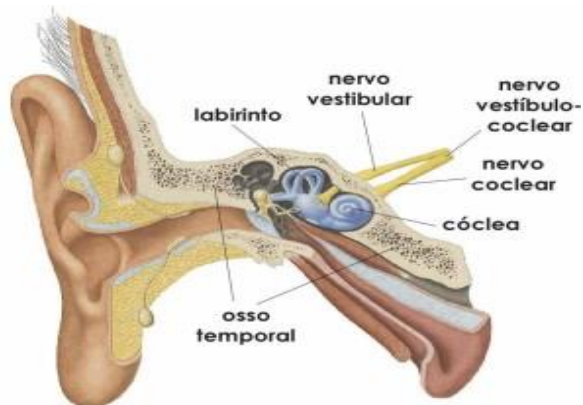
suporte e estrutura



flexibilidade ao esqueleto



força e resistência



coordenação

O equilíbrio é resultado da **interação harmônica** de diversos sistemas do corpo humano: vestibular, visual, somatossensorial e musculoesquelético.

(HORACK, 2006)

ENVELHECIMENTO

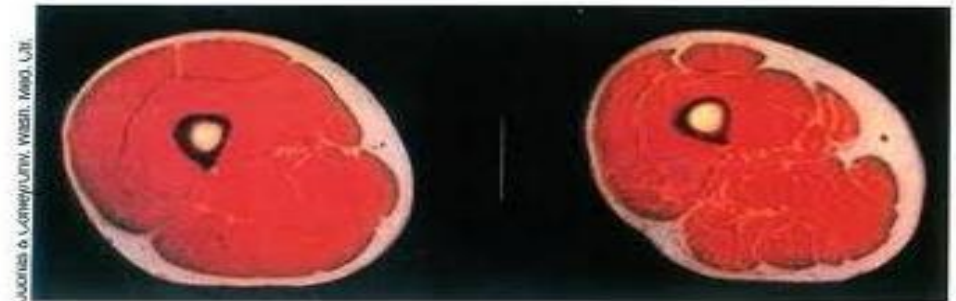
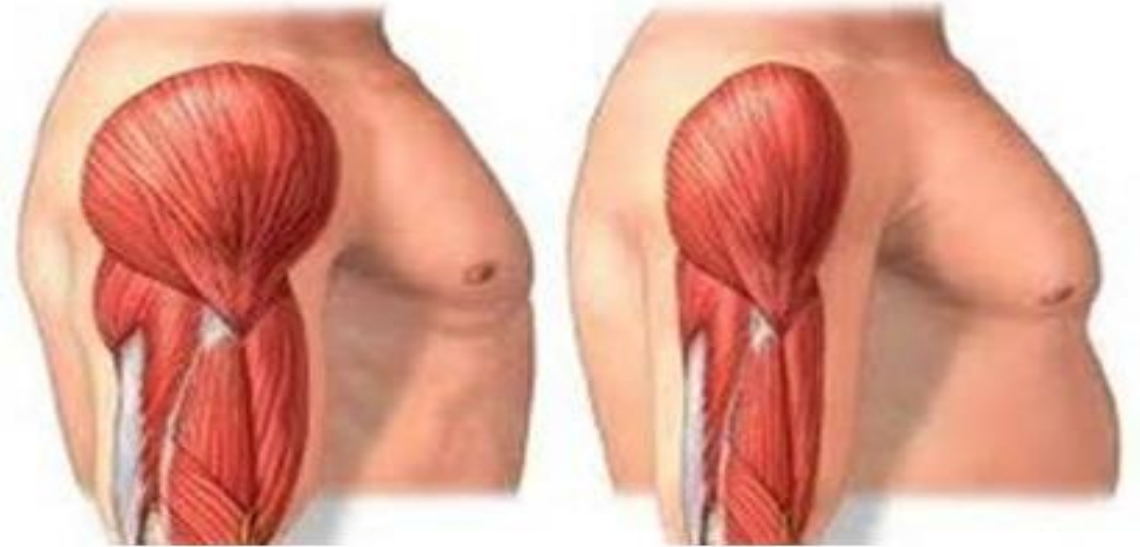
Aspectos gerais

- **Massa óssea:** diminui após a terceira década de vida acentuando na mulher após a menopausa.
- **Fibras musculares:** diminuem com a idade (80 anos = 50% de redução), perdem a elasticidade, sofrem fragmentação, desgaste e calcificações.
- **Cartilagens, tendões e ligamentos:** + rígidos e + espessos.
- **Células Nervosas:** perda de neurônios.

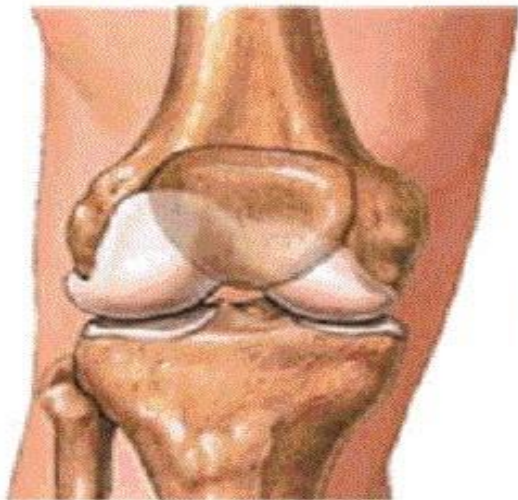
Sarcopenia



perda e atrofia das fibras



ARTROSE NO JOELHO

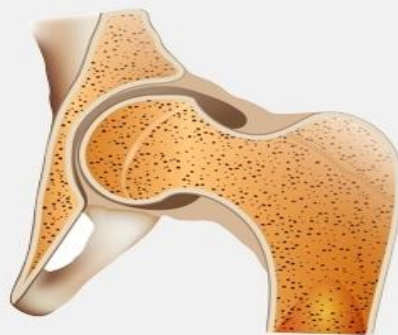


Articulação saudável

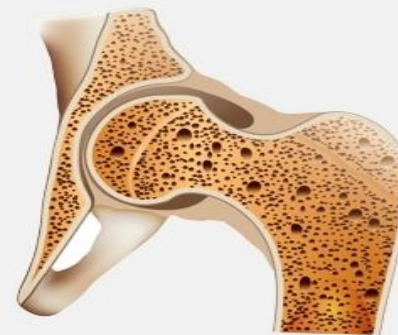


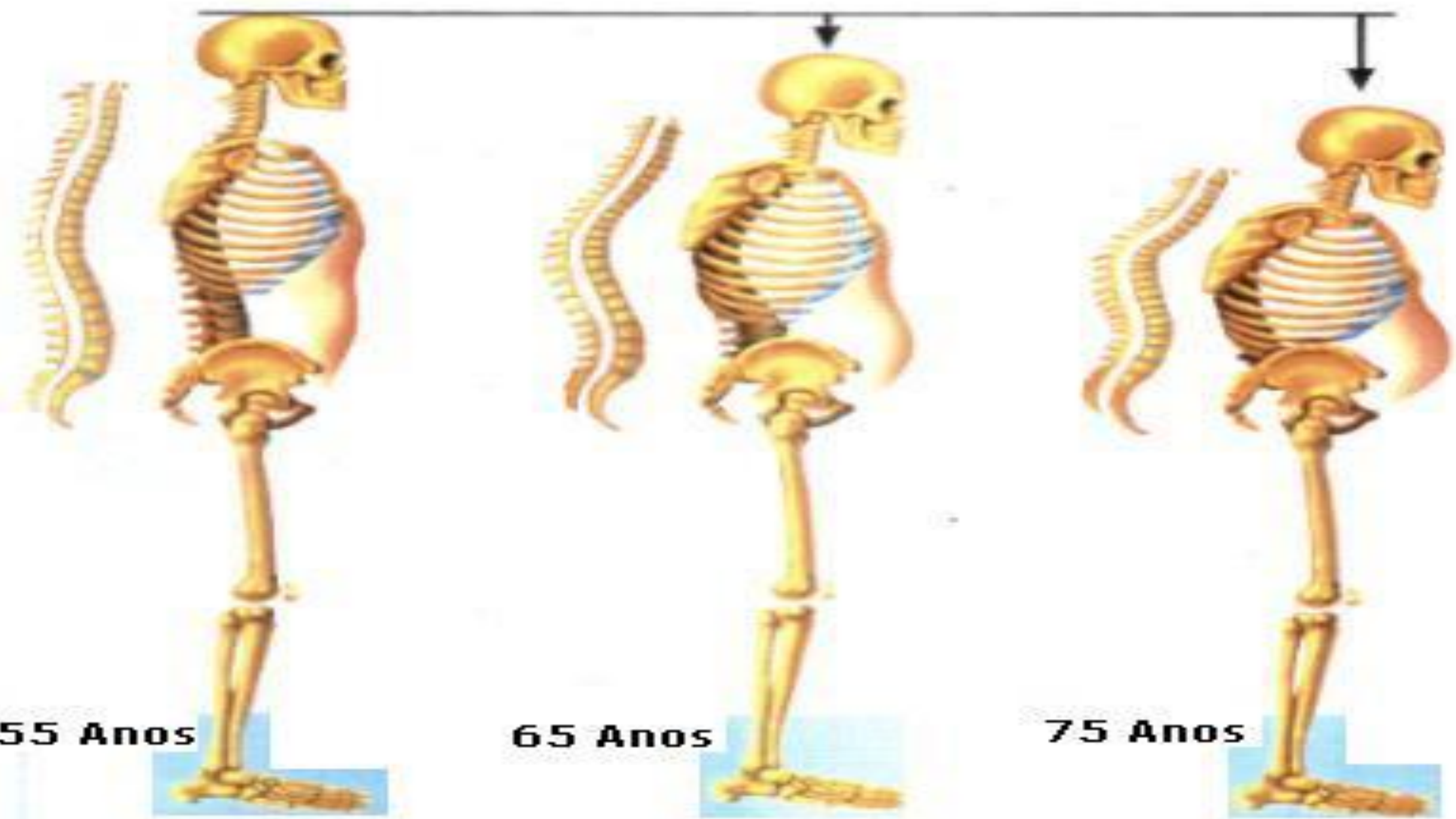
Articulação doente com cartilagem desgastada

Osso Normal



Osso com Osteoporose





55 Anos

65 Anos

75 Anos



EFEITOS DAS ALTERAÇÕES

- **Ossos:** frágeis e rompem com facilidade.
- **Estatutura:** ↓ (encurtamento do tronco).
- **Articulações:** rígidas, podendo haver diminuição de seu líquido e um início de fricção das cartilagens - inflamação, dor, rigidez e deformidades.
- **Postura:** encurvada (joelhos e quadris-flexionados; pescoço- inclinado; ombros-estritos; pélvis - larga).
- **Força e resistência:** diminuem consideravelmente.
- **Movimentos:** lentos e limitados.
- **Marcha:** instável, lenta, passos curtos, ↓ movimentação dos MMSS.

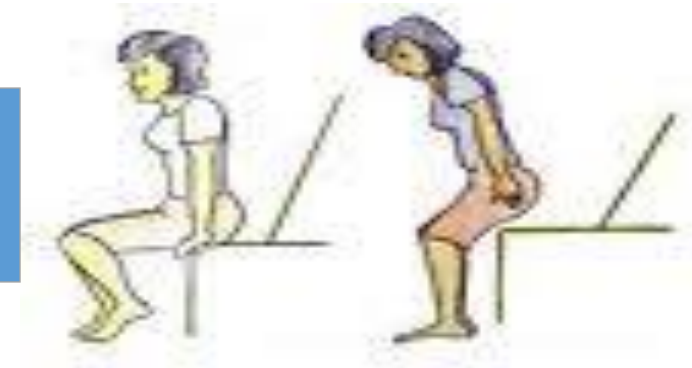
- **Manutenção do equilíbrio:** diminuição no comprimento da passada, desaceleração da velocidade da caminhada, o tempo de apoio no chão é maior e a amplitude de movimento dos tornozelos, joelhos e quadris se reduz.



- Com o enfraquecimento muscular, ocorre um declínio progressivo na carga que os músculos conseguem erguer o corpo.

Jovem:

levantar lentamente: 50% da força do quadríceps
levantar rápido: 70% da força.



80 anos, sedentário:
levantar lentamente: 90% da força do quadríceps

- Enfraquecimento (MMII): diminui o controle do corpo (problemas de coordenação, prejuízo às AVDs e risco de quedas).

FATORES INTRÍNSECOS

(Alterações fisiológicas comuns ao envelhecimento)

- Diminuição da acuidade visual;
- Diminuição da acuidade auditiva;
- Distúrbios vestibulares (sistema relacionado ao equilíbrio);
- Distúrbios proprioceptivos (percepção corpo no espaço);
- Diminuição da massa e da força muscular;
- Diminuição da massa óssea;
- Degenerações articulares;
- Alterações posturais e na marcha;

FATORES COMPORTAMENTAIS

- Uso de medicamentos
- Polifarmácia (4,5 ou + medicamentos)
- Quanto > o n^o medicamentos > risco de quedas;
- Distúrbios do Sono;
- Ansiedade;
- Demências;
- Delirium;
- Depressão (causa e consequência);

LEVANTAMENTO DO PERFIL DE RISCO:

➤ SEXO FEMININO (2X)

- Maior fragilidade (quantidade de massa magra e força muscular é menor, maior exposição a uma ingestão inadequada que pode causar sarcopenia) (FRIED et al., 2000);
- Maior prevalência de doenças crônicas;
- Maior exposição a atividades domésticas e a um comportamento de maior risco;
- Mulheres vivem mais;

➤ HISTÓRIA PRÉVIA DE QUEDAS E FRATURAS NO ANO ANTERIOR

(variável importante pelas recidivas)

Evitar o primeiro episódio e monitorar os idosos que já caíram;

➤ PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE VISÃO RUIM OU DIMINUIDA (1,5 X)

➤ PREJUÍZO DA CAPACIDADE FUNCIONAL

Limitações de força muscular, mobilidade, marcha, equilíbrio que dificultam a execução das AVD's.

➤ SEDENTARISMO

➤AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE RUIM

➤AUSÊNCIA DE CÔNJUGE

Tendência a morar só e tendo de realizar todas as tarefas domésticas ;

➤AUSÊNCIA DO HÁBITO DE LEITURA

Essa atividade envolve habilidades cognitivas específicas como atenção e concentração. Vários autores têm relacionado as funções cognitivas com a manutenção do equilíbrio corporal;

A queda pode ser considerada um evento sentinela na vida de uma pessoa idosa, um marcador potencial do início de um importante declínio da função ou um sintoma de uma patologia nova.

Profissional
Investiga
?



(SLOGAN SEMANA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS SÃO PAUL)

ANAMNESE

| |
|---|
| Hábitos de vida, rotina |
| Questões voltadas ao ambiente (domicílio, roupas, calçados) |
| Situações de violência |

| |
|--|
| Já sofreu alguma queda no último ano? Quantas? |
| Se sim. Como e onde caiu? (história da queda, consequências) |
| Possui tontura, vertigens, convulsões, síncope (perda da consciência)? |
| Ingesta de bebidas alcólicas? |
| Medicações (tontura, hipotensão postural)? |
| Visão? (Avaliação Oftalmológica) |
| Uso de órteses? |
| Pratica Atividade Física? |



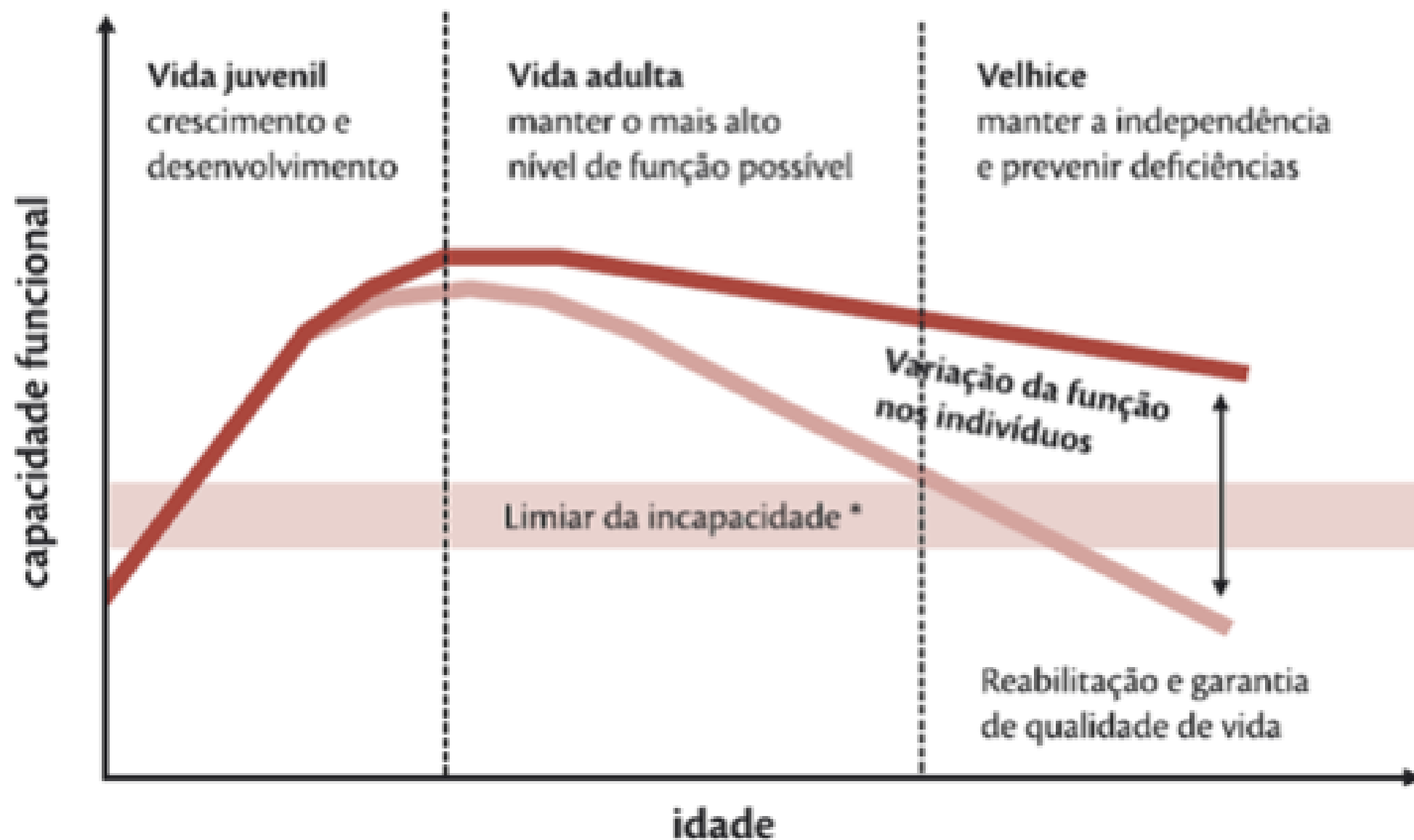


**Ritmos individuais
envelhecimento tendem a
acentuar-se conforme
oportunidades e restrições.**

□ COM AUMENTO LONGEVIDADE TORNA-SE UM DESAFIO A BUSCA POR ESTRATÉGIAS QUE FAÇAM COM QUE OS ANOS A MAIS SEJAM VIVIDOS COM QUALIDADE.

CONCEITO DE SAÚDE NO ENVELHECIMENTO
=
MANUTENÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL

Manutenção da capacidade funcional durante o curso de vida





AVALIAÇÃO
- Global e
- Fisioterapêutica



Elaborar um plano de tratamento



Prevenção

- **Orientações**
- Exercícios preventivos

- *Fortalecimento muscular;
- *Flexibilidade;
- *Melhora postura e consciência corporal;
- *Treino da marcha;
- *Estimulação proprioceptiva;
- *Treino equilíbrio estático e dinâmico;
- *Aumento do nível AF;
- *Estímulo cognitivo;



Reabilitação

- Exercícios terapêuticos

INDIVIDUALIZADA OU COLETIVA (GRUPOS)



Circuito de prevenção quedas

"DESESTABILIZAR"

"DOSES PROGRESSIVAS"

- Deslocamento lateral (linha no chão);
- Caminhar sobre uma faixa estreita no chão;
- Caminhar sobre superfícies instáveis (colchonetes);
- Desenho de pegadas no chão;
- Passar por objetos (pneus, bambolês, bastões);
- Mudanças de direção;
- Giros (mudar objetos de posição);
- Prateleira de objetos (alcançar a frente, lateral, acima, abaixo);
- Sentar/levantar;

CIRCUITO



FATORES EXTERNOS

=

AMBIENTE

ATENÇÃO

FATORES EXTRÍNSICOS

(Relacionados ao meio ambiente)

- Iluminação inadequada;
- Superfícies escorregadias;
- Tapetes soltos ou com dobras;
- Degraus altos ou estreitos;
- Objetos e animais domésticos no caminho;
- Ausências de corrimão em corredores e banheiros;
- Prateleiras muito baixas ou elevadas;

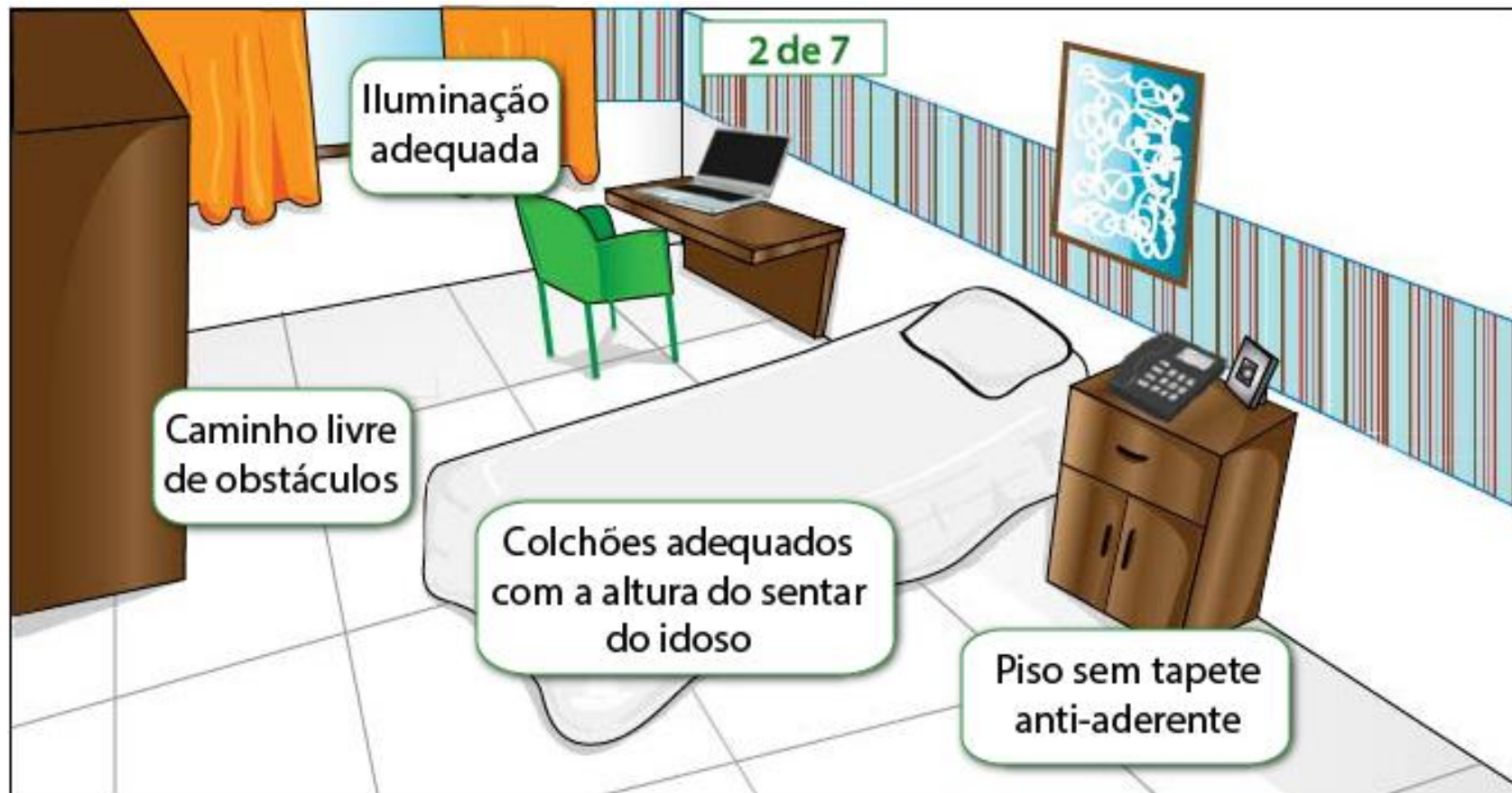
FATORES EXTRÍNSICOS

(Relacionados ao meio ambiente)

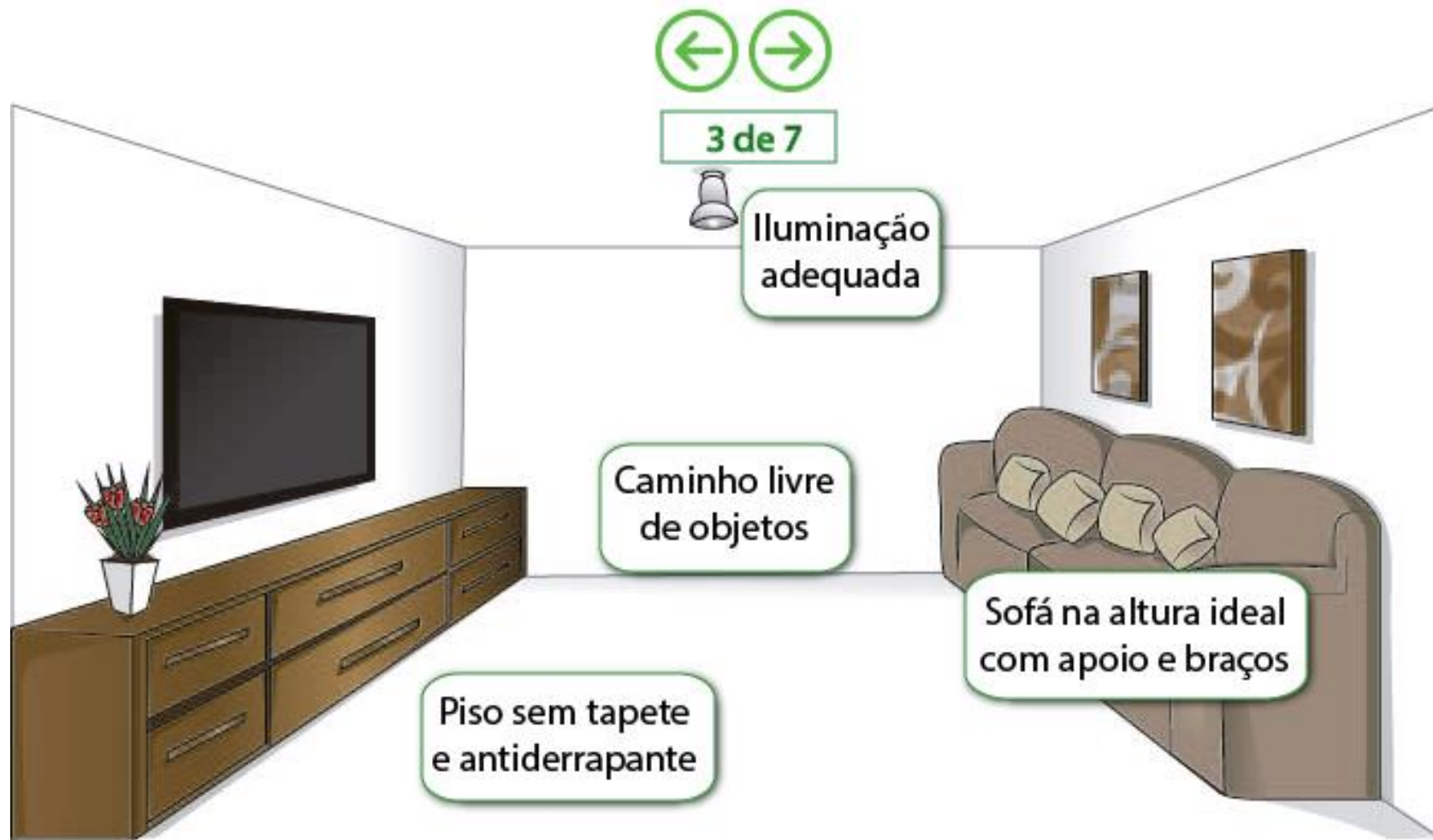
- Roupas e calçados inadequados;
- Vias públicas mal conservadas;
- Falta de Respeito e Cuidados –Transporte Público;
- Violência;



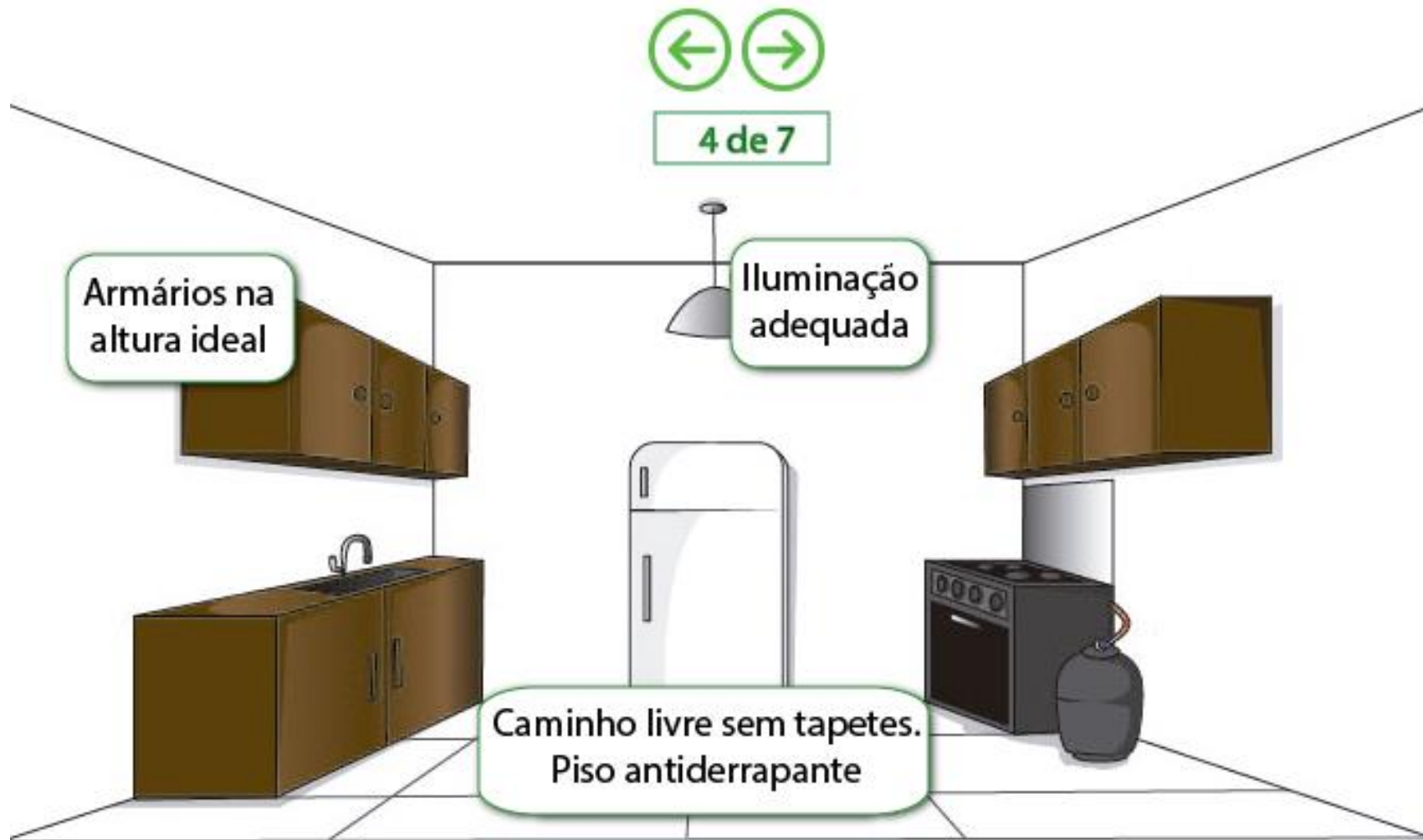
Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



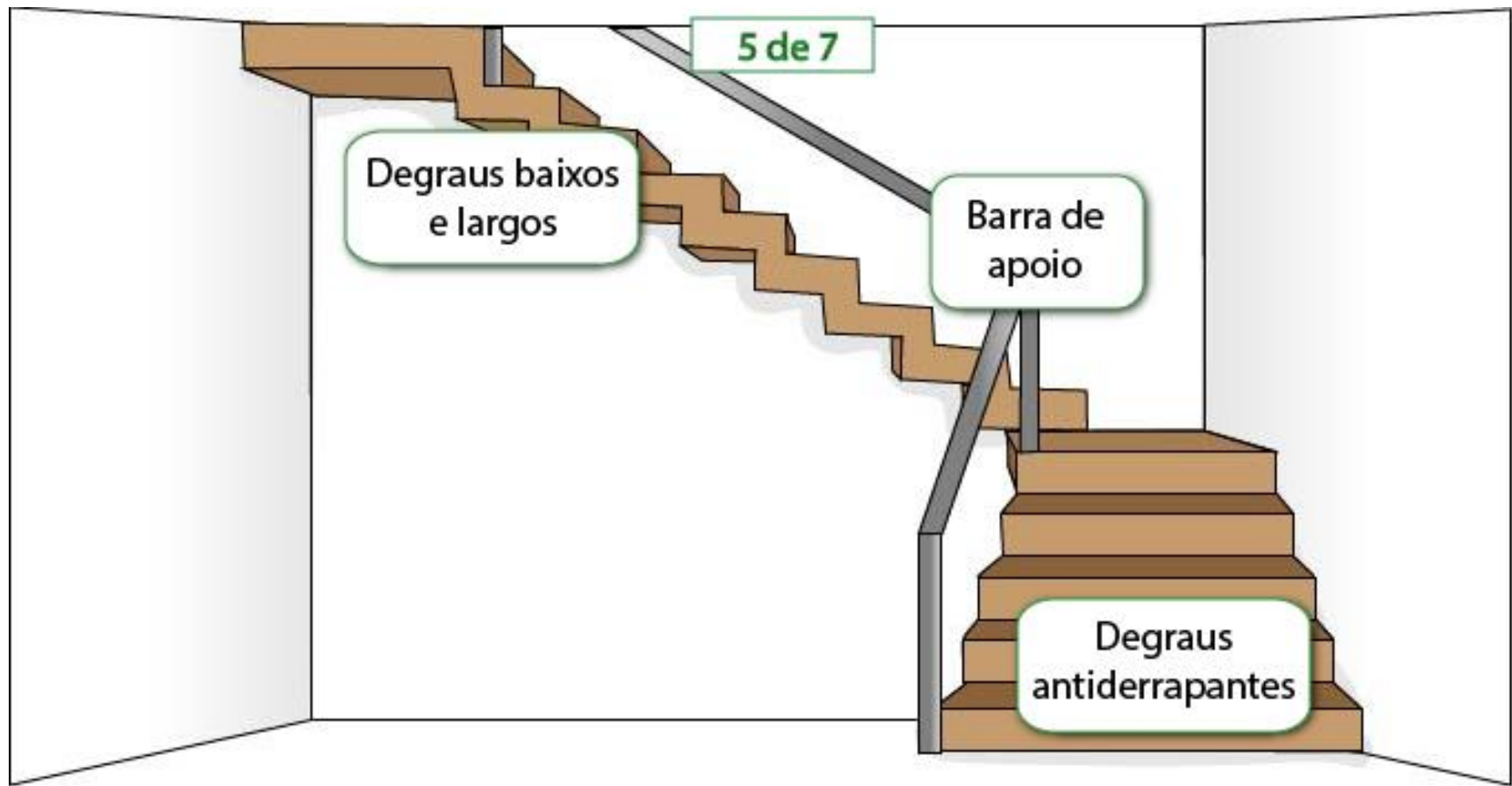
Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



Fonte: Curso/Jogo sobre Prevenção de Quedas em Idosos.



COMO ESTÁ...

**ACESSIBILIDADE
ESPAÇOS
PÚBLICOS?**



❑ POLÍTICAS PÚBLICAS INTERSETORIAIS

- Guia Global Cidade Amiga do Idoso ou da Idade;
- Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa;
- Integração de políticas públicas (várias secretarias municipais);
- Estruturar/adaptar a cidade como um todo receber esse idoso;
- Conceito ampliado de saúde (condições dignas de vida);
- Linha de cuidado (Rede de atenção – Programas Preventivos);
- Programas habitacionais;
- Transporte acessível e seguro;
- Ambiente urbano acessível e seguro (ruas, calçadas, praças, prédios).

POSSIBILIDADES...

- ENCAMINHAMENTO A GRUPOS DE IDOSOS (ATIVIDADES FÍSICAS, SOCIAIS, CULTURAIS...);
- ESTÍMULO A ATIVIDADES COGNITIVAS;
- IDOSOS CAÍDORES (PRINCIPALMENTE): EXERCÍCIOS DEVEM SER MULTI TAREFAS ABORDANDO: FORÇA, RESISTÊNCIA, EQUILÍBRIO;
- EXERCÍCIOS PARA EQUILÍBRIO DEVEM TREINAR TANTO EQUILIBRIO ESTÁTICO COMO DINÂMICO;
- PROGRESSIVOS E FUNCIONAIS;
- PREVER MANUTENÇÃO E CONTINUIDADE;

POSSIBILIDADES...

- ORIENTAÇÕES QUANTO AO RISCO DE QUEDAS E CUIDADOS PREVENTIVOS;
- EVITAR AMBIENTES E COMPORTAMENTOS DE MAIOR RISCO (CONFORME A INDIVIDUALIDADE);
- ADAPTAÇÕES AMBIENTAIS (ACESSIBILIDADE);
- AVALIAR NECESSIDADE DO USO DE ÓRTESES (BENGALAS, ANDADORES);
- MANTER PERIODICIDADE DE CONSULTAS MÉDICAS;
- ORIENTAR IMUNIZAÇÕES;
- MANTER ATENÇÃO / PRECAUÇÃO...

É CONSENSO DE QUE A QUEDA É UM EVENTO DE
CAUSA MULTIFATORIAL
DE ALTA COMPLEXIDADE TERAPÊUTICA E DE
AMPLOS ASPECTOS PREVENTIVOS



ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR

I Semana Catarinense de Prevenção QUEDAS EM IDOSOS



23 A 30 DE JUNHO DE 2017

QUEDAS

Não ~~X~~ Caia Nessa!

A queda é um evento de causa multifatorial que acarreta graves consequências na vida dos idosos, sendo sua prevenção realizada através de uma abordagem interdisciplinar.

PROMOÇÃO

O Conselho Estadual do Idoso de Santa Catarina é um órgão deliberativo composto por representantes de órgãos governamentais e de entidades da sociedade civil que atuam com atividades em defesa da população idosa de Santa Catarina.



CONVIDA

Universidades, Serviços de Saúde, Instituições de Longa Permanência, Grupos de Idosos e qualquer profissional e/ou serviço envolvido com a população idosa.

QUANDO

No PERÍODO DE 23 A 30 DE JUNHO desenvolver em seus locais atividades alusivas ao dia mundial de prevenção de quedas em idosos (24/06)



ATIVIDADES

Palestras de capacitação, oficinas de avaliação do equilíbrio, oficinas de adaptação do ambiente, oficinas de exercícios terapêuticos, distribuição de material informativo, divulgação nas redes sociais ou qualquer outra atividade que cada local achar pertinente.



Se puder envolva a comunidade, a mídia e envie e-mail para conselhoestadualidoso.sc@gmail.com informando as atividades desenvolvidas.

INFORMAÇÕES: E-MAIL: paulofisiosm@yahoo.com.br (conselheiro)

II SEMANA CATARINENSE DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

18 a 25 de junho de 2018



QUEDAS

A queda é um evento de causa multifatorial que acarreta graves consequências na vida dos idosos, sendo sua prevenção realizada através de uma abordagem interdisciplinar.

PROMOÇÃO

O Conselho Estadual do Idoso de Santa Catarina é um órgão deliberativo composto por diversas instituições governamentais e da sociedade civil que atuam com a população idosa de Santa Catarina.



CONVIDA

Universidades, Conselhos Municipais, Serviços de Saúde, Instituições de Longa Permanência, Grupos de Terceira Idade e qualquer serviço/orgão envolvido com a população idosa.

QUANDO

No PERÍODO DE 18 A 25 DE JUNHO desenvolver em seus locais atividades alusivas ao dia mundial de prevenção de quedas em idosos (24/06)

ATIVIDADES

Palestras de capacitação, oficinas de avaliação do equilíbrio, oficinas de adaptação do ambiente, oficinas de exercícios terapêuticos, distribuição de material informativo, campanhas em redes sociais ou qualquer outra atividade que cada local achar pertinente.



PARTICIPE!



Se puder envolva a comunidade, a mídia e envie e-mail para conselhoestadualidoso.sc@gmail.com informando as atividades desenvolvidas.

III SEMANA CATARINENSE DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS - 2019

QUEDAS



A queda é um evento de causa multifatorial que acarreta graves consequências na vida dos idosos, sendo sua prevenção realizada através de uma abordagem interdisciplinar.

PROMOÇÃO

O Conselho Estadual do Idoso de Santa Catarina é um órgão deliberativo composto por diversas instituições governamentais e da sociedade civil que atuam com a população idosa de Santa Catarina.



CONVIDA

Universidades, Conselhos Municipais, Serviços de Saúde, Instituições de Longa Permanência, Grupos de Terceira Idade e qualquer serviço/orgão envolvido com a população idosa.

QUANDO

Desenvolver em seus locais de atuação atividades alusivas ao dia mundial de prevenção de quedas em idosos, o qual se comemora no dia (24/06), mas que podem ser realizadas neste período próximo a data.

ATIVIDADES

Palestras de capacitação, oficinas de avaliação do equilíbrio, oficinas de adaptação do ambiente, oficinas de exercícios terapêuticos, distribuição de material informativo, campanhas em redes sociais ou qualquer outra atividade que cada local achar pertinente.



PARTICIPE!



Se puder envolva a comunidade, a mídia e envie e-mail para conselhoestadualidoso.sc@gmail.com

informando as atividades desenvolvidas.

DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

24 DE JUNHO

CAIR NÃO É NORMAL

PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

UMA CAMPANHA:

ANG-SC

FECAM



Cair não é normal!
Semana Catarinense de
Prevenção de Quedas em Idosos
24 a 30 de junho de 2021

**PARTICIPE DA
NOSSA CAMPANHA!**

#QuedasNão
#PrevençãoDeQuedas
#CairNãoÉNormal

Promoção





**VI SEMANA
CATARINENSE DE
PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS**

20 a 24 de junho de 2022

Cair não é normal!

CAMPANHA

para que entidades, organizações, serviços realizem **AÇÕES DE PREVENÇÃO DE QUEDAS.**



24 de junho

Dia Mundial de Prevenção de Quedas em Idosos

originalmente instituído pela ONG britânica **The Help Aged International**, teve a sua primeira edição no Brasil em 2008, por iniciativa da fisioterapeuta **Mônica Perracini**, da Universidade Cidade de São Paulo - UNICID. A cada ano, mais países aderem à campanha, cujo objetivo é que a população se conscientize com o problema das quedas durante a velhice (CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO-ZN, 2010).

**“A BOA NOTÍCIA É QUE PROGRAMAS
PREVENTIVOS FUNCIONAM”**

(PERRACINI,2002).

MANTER-SE ATIVO AO LONGO DA VIDA



Obrigado pela atenção!

Contato: paulofisiosm@yahoo.com.br