

Medidas para prevenir casos de queda acidental de pessoas idosas: avanços e desafios na implementação da política nacional de prevenção (PNPQPI- PL 4376/2024)

Dra. Isabela Azevedo Trindade

Fisioterapeuta especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia - SBGG

Presidente do Departamento de Gerontologia da SBGG

Definição

- Mudança de posição inesperada, não intencional, que faz com que indivíduo permaneça em nível inferior (p.ex. sobre mobiliário ou no chão).

Kellog International Work Group on the Prevention of Falls by the Elderly, 1987.

Introdução

- Evento frequente e limitante;
- Marcador de fragilidade, morte, institucionalização e declínio na saúde de idosos;
- O risco de cair aumenta linearmente com o número de fatores de risco;
- Identificação precoce de idosos com maior chance de sofrerem quedas;
- Tendência de sub-relatar quedas;
- Política pública indispensável.

Introdução

30 % dos brasileiros com 65 anos ou mais caem ao menos uma vez por ano;

10% dessas quedas resultam em lesões graves.

(Ministério da Saúde)

Fatores de risco

Biológicos

Ambientais

Comportamentais

Socioeconômicos

Avaliação

- Identificar se há uma redução da massa muscular, da força muscular, alteração de marcha, equilíbrio;
- Testes simples;
- Qualquer profissional pode rastrear (Você caiu nos últimos 12 meses?)
- Tenho preocupação em cair?
- Avaliação específica.

Intervenções

- Revisão sistemática identificou que intervenções multicomponentes combinando exercícios físicos, adaptação ambiental, educação em saúde e suporte psicossocial são eficazes na redução de quedas e no fortalecimento da autonomia dos idosos;
- Deverão ajudar os usuários idosos dos serviços de saúde e seus cuidadores a compreender a forma de reduzir a probabilidade de queda;
- Melhorando sua habilidade de enfrentar desafios de equilíbrio;
- Melhorando a segurança de seu meio ambiente;
- Melhorando a autoconfiança e confiança de seus familiares, para que ele possa continuar ativo e independente em seu próprio meio para realizar o que deseja.

(Montero-Odasso, 2022)

Muito Obrigada!

Isabela Azevedo Trindade
isabela.azevedot@gmail.com