

Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas

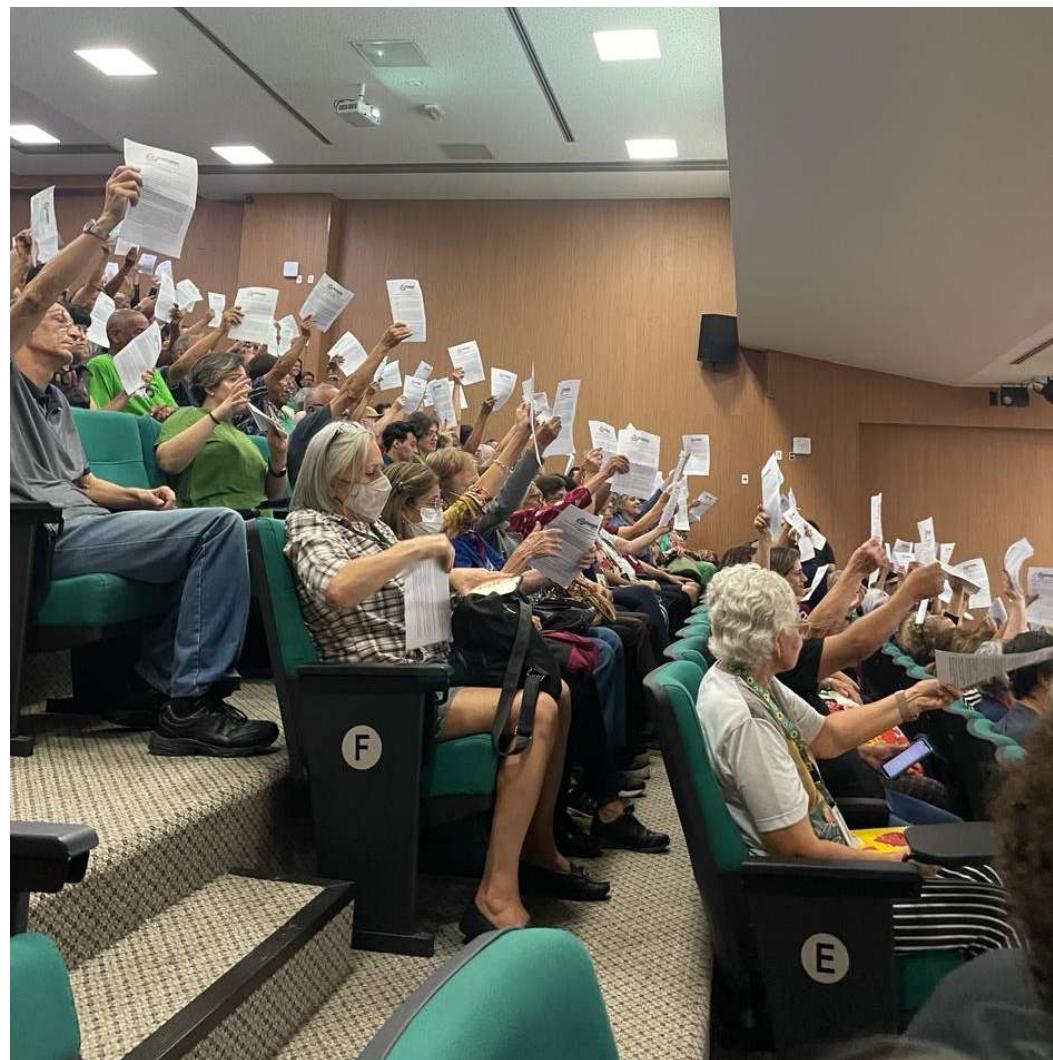
Avanços e Desafios na Implementação da Política Nacional de prevenção

Profa. Dra. Monica Perracini

Professora do PPG Mestrado e Doutorado em Fisioterapia - UNICID
Professora do PPG Mestrado e Doutorado em Gerontologia - UNICAMP
Coordenadora do Grupo de Pesquisa PrevQuedas Brasil

Ponto Focal – ILC Brasil
Pesquisadora CNPq





The image features the logo for "PrevQuedas Brasil" on the left, which consists of a stylized orange and green recycling symbol with a person falling inside it, next to the text "PrevQuedas" in blue and "Brasil" in orange. To the right is a close-up portrait of an elderly woman with grey hair and glasses, smiling broadly. Below her is the event title and date. At the bottom, there is additional text about the venue.

PrevQuedas Brasil

LANÇAMENTO
Carta-Manifesto
Prevenção de Quedas

09 de Abril
das 9h às 11h

ANFITEATRO DO CENTRO DE INTEGRALIDADE DO HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL

**Mais pessoas
estão
chegando aos
60 +**

**Vivendo por
mais tempo**



Foto de Mari Madriz na
flickr.com

Prevalência de Quedas - 20%

e 45%

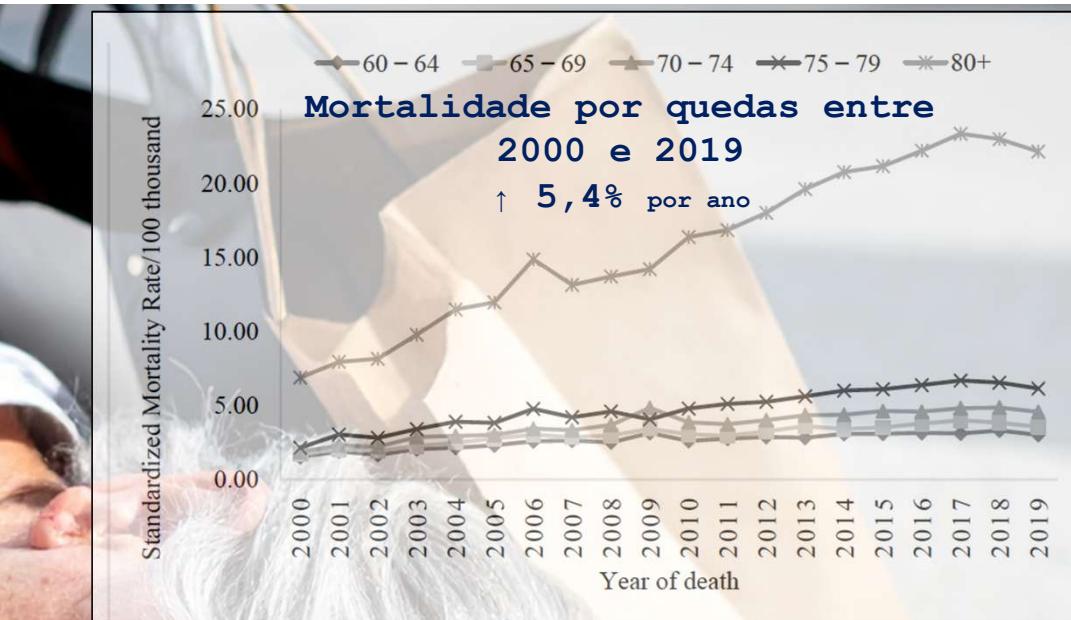
½ caidores recorrentes

85 anos - 49% a 60%

**Cerca de 20 a 30% das pessoas
idosas que caem tem lesões
moderadas ou graves**

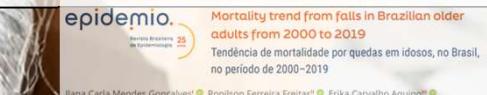
- **cortes**
- **traumas crânicos**
- **fraturas**

<https://www.>



Source: Brazilian Mortality Information System (SIM), 2021.

Figure 2. Standardized rate of age-specific mortality from falls in older adults in the period 2000 to 2019.





- **Emergência e hospitalização**
- ↓ **Independência funcional**
- **Fragilização prolongada**
- **Cuidados de longa duração (famílias)**

Foto de Virgil Cayasa na
Unsplash

Care of the Aging Patient: From Evidence to Action

The Patient Who Falls
"It's Always a Trade-off"

Mary E. Tinetti, MD; Chandrika Kumar, MD



Custos anuais (hospitalização, readmissões e cuidados em 90 dias)



- 01** Quedas 65+
\$2.76 bilhões USD
- 02** Insuficiência Cardíaca
\$ 1.81 bilhões USD
- 03** AVE
\$ 1.16 bilhões USD
- 04** IAM
\$ 1.11 bilhões USD

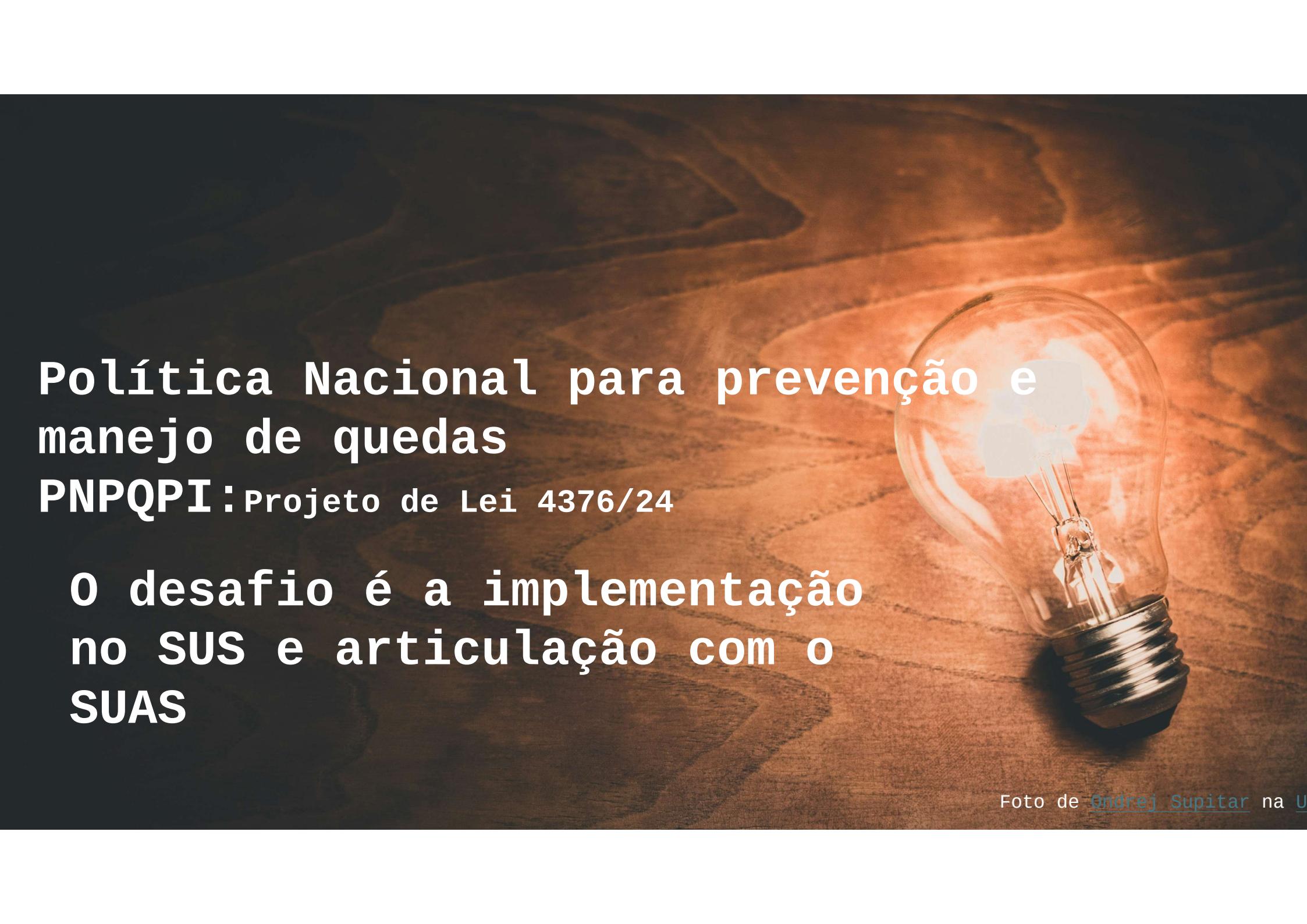
Foto de [Danie Franco](#) na [Unsplash](#)

JAMA June 4, 2019 Volume 321, Number 21



Exposição aos fatores ao longo da vida

Foto de [Pierre-Axel Cotteret](#) na [Unsplash](#)

A close-up photograph of a glowing incandescent lightbulb resting on a dark, textured wooden surface. The light from the bulb creates a warm, orange glow that illuminates the surrounding area.

**Política Nacional para prevenção e
manejo de quedas**

PNPQPI:Projeto de Lei 4376/24

**O desafio é a implementação
no SUS e articulação com o
SUAS**

Foto de [Ondrej Supitar](#) na [Unsplash](#)

Plano de Ação para construção de uma Linha de Cuidado para promoção da mobilidade segura nos espaços de vida e prevenção de quedas no SUS

Com recursos (material técnico, recursos
humanos, incentivos, capacitação) que
possam ser adaptados as
realidades dos municípios para
diferentes grupos e territórios

Foto de Jukan
Tateisi na Unsplash

Promoção da Mobilidade Segura nos Espaços de Vida

Cuidado com o ambiente
Campanhas de prevenção
de quedas que empoderem
a pessoa idosa para o
autogerenciamento do
risco de cair e
autocuidado, **combatendo**
o Idadismo

Idadismo Institucional

Tratamento médico-hospitalar insatisfatório por conta da idade:

**2.1 x a chance de cair
2x ou +**

Idadismo interpessoal

Foram tratadas como menos “espertas” devido a idade:

**1.6 x a chance de cair
2 x ou +**

Fonte: Estudo ELSI-Brazil, submetido para publicação

Juleimar Soares Coelho de Amorim, Monica
Rodrigues Dantas, Karla Oliveira, Juliana

<https://worldfallsguidelines.com/>



Experiência do Programa PrevQuedas

Programa de Prevenção de Quedas:

**60+ que caíram ao menos 1x no último ano em vários centros em SP
(IPGG, CRI Norte, HSPE, Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP)**

Divulgação folders
Serviços
Unidades Básicas na área de abrangência dos centros pela PMSP

Todos os participantes receberam:

Fatores de Risco
Individuais

Diário de Quedas

Manual com linguagem leiga sobre os fatores de risco e 5 exercícios progressivos baseados no protocolo de Otago

Intervenção Multifatorial

**1x por semana durante 12 semanas
consecutivas/equipe multiprofissional**

**Exercício in loco em grupo de 6-10
participantes + recomendação para
exercícios domiciliares (2x)**

Grupo Educativo

**Orientações médicas a cada mês e
encaminhamento para atenção
especializada**

[Mise à jour de la date et heure des messages en cours](#)

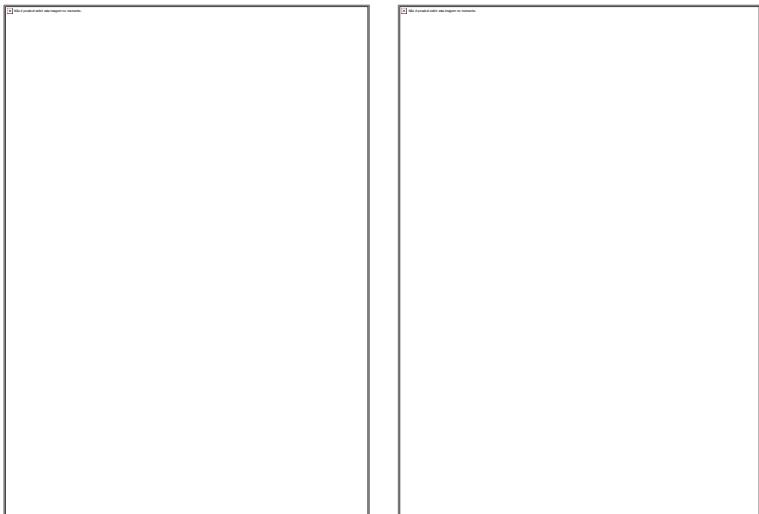
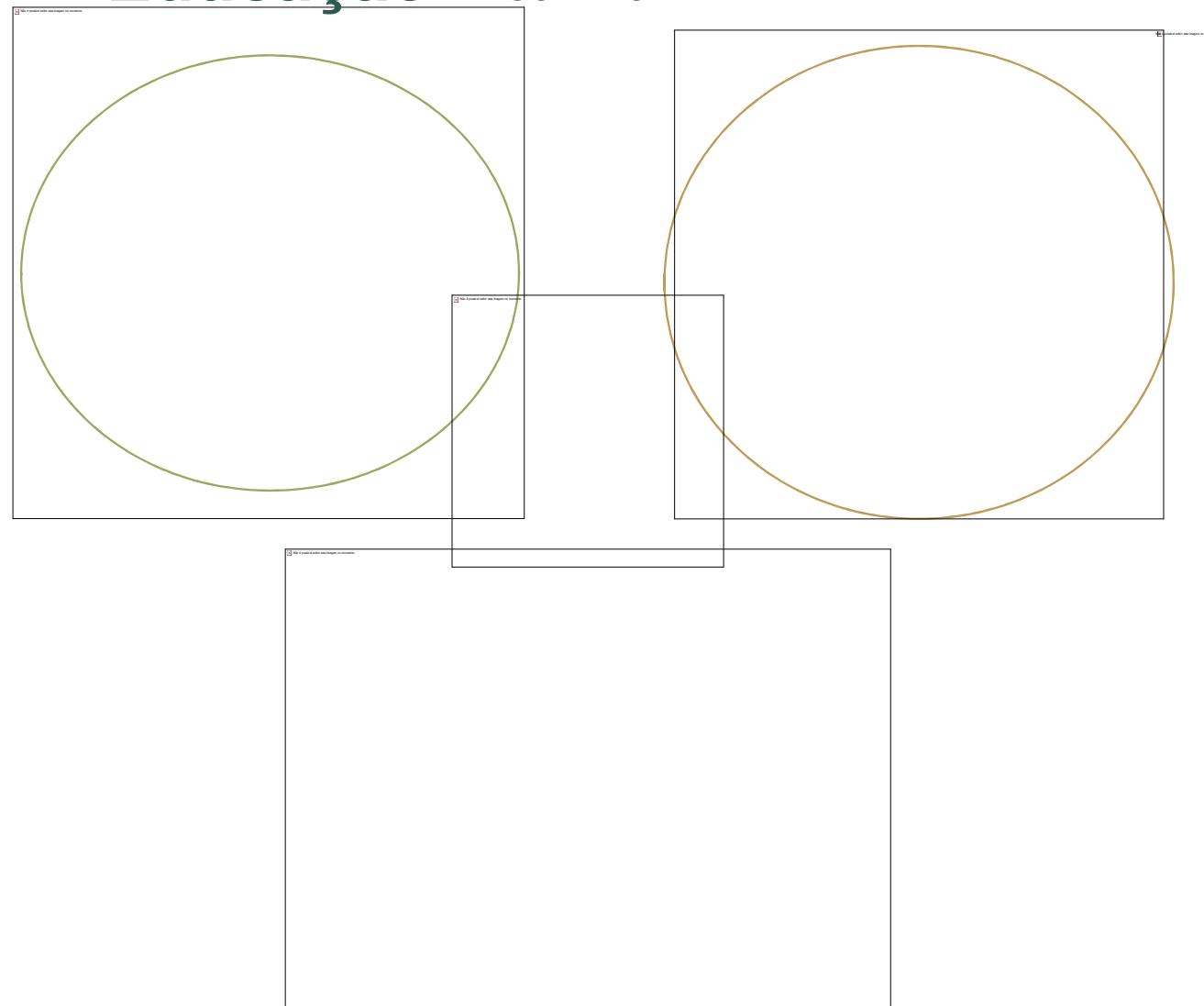
[Mise à jour de la date et heure des messages en cours](#)

[Mise à jour de la date et heure des messages en cours](#)

[Mise à jour de la date et heure des messages en cours](#)

[Mise à jour de la date et heure des messages en cours](#)

Educação – 30 a 40 min com um facilitador



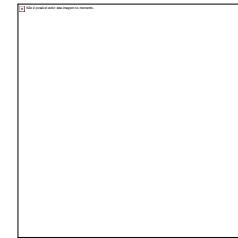
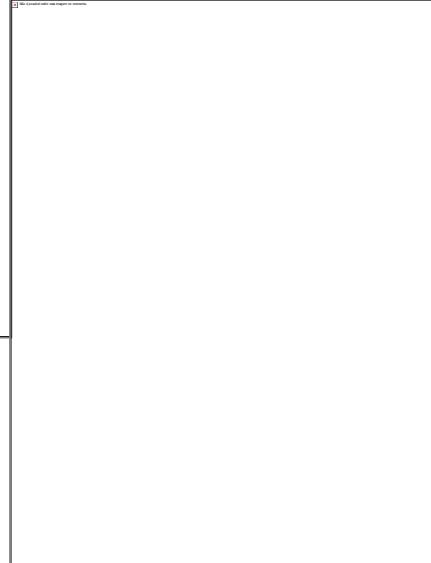
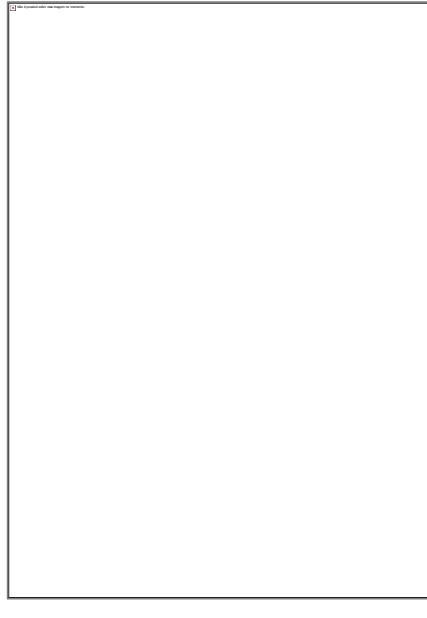
12 encontros com temas para discussão

Ex:

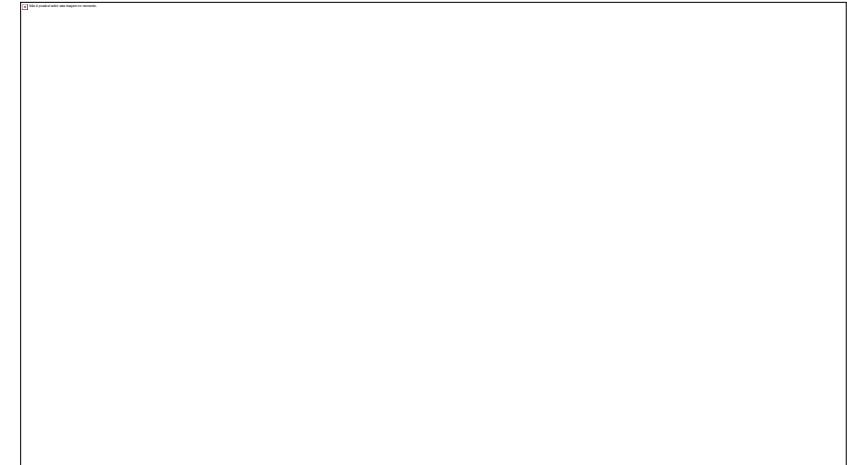
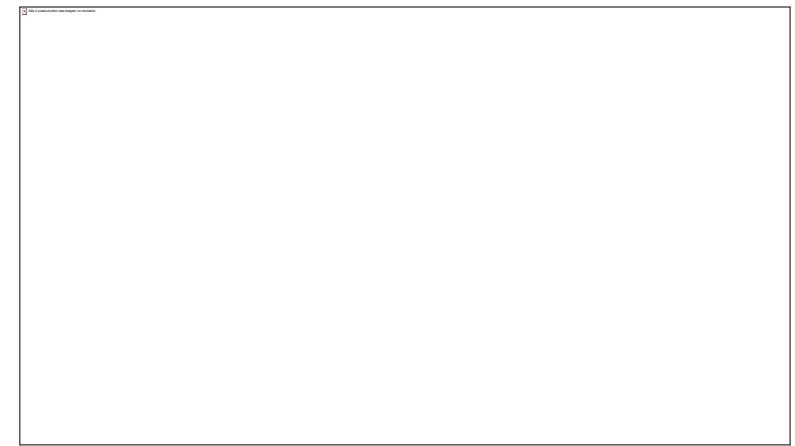
Cair é normal na velhice
tomando medicação corretamente
Cuidados com os pés e sapatos
Minha casa é segura?
O que é alimentação saudável e o que isso tem a ver com quedas?
Porque preciso fazer exercícios?



3 Revisões médicas ao longo das 12 semanas



Ao final certificado!



O Programa não foi efetivo

Grupo Multifatorial:

Quedas/pessoa/ano = 1,04 ($\pm 1,72$)

1 queda = 74,6%

2 quedas ou mais = 25,4%

Grupo Cuidado Usual

Quedas/pessoa/ano = 1,07 ($\pm 1,84$)

1 queda = 76,5%

2 quedas ou mais = 23,5%

Adesão média ao programa in loco: 61,5% ($\pm 31,5\%$)

Adesão média aos exercícios 3x por semana: 20,8%

Barreiras relatadas pelos idosos :

55% 

Problemas de Saúde
medo de cair, depressão e dor

45% 

Demandas competitivas
consultas, exames e ser cuidador

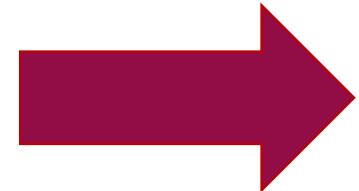
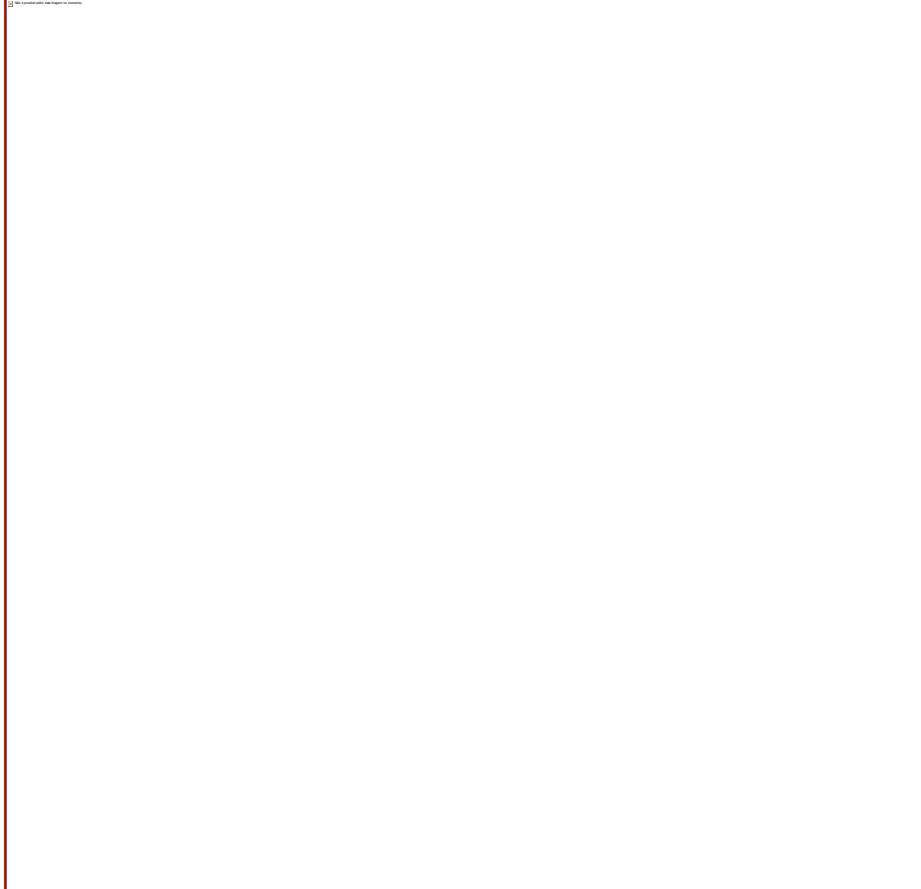
37% 

Questões Práticas
longe de casa, transporte público cheio

13% 

Falta de suporte
apoio da família





**Exercícios 3x por
semana
personalizados
de alta intensidade e
progressivos**

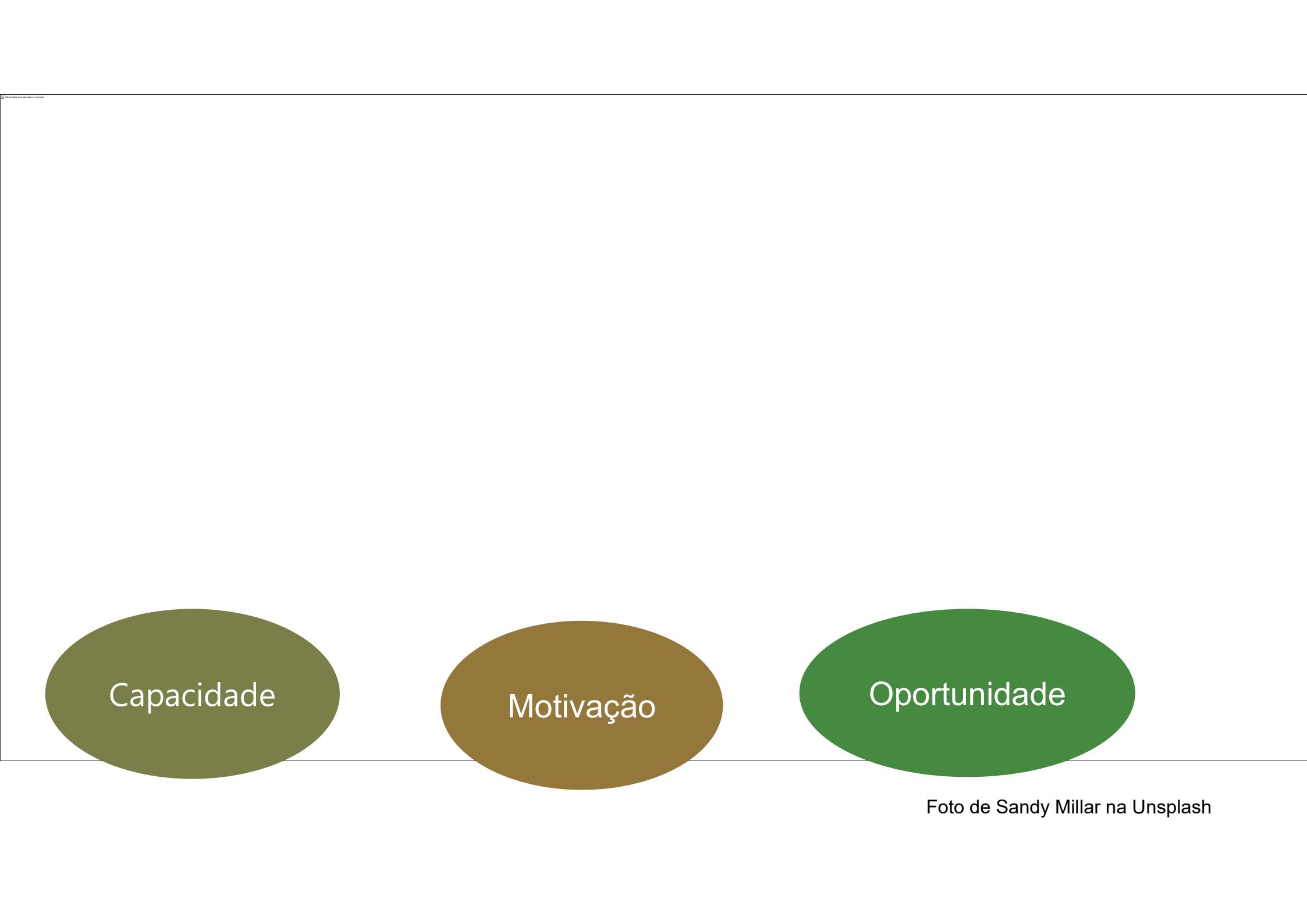
**Capacitação de
profissionais
Fisioterapeutas**

**Apoiados por ACS,
familiares e
facilitadores na
comunidade**

Vamos ter que fazer um esforço coletivo, mais articulado e sensível às especificidades locais, incluindo diferentes grupos de acordo com o risco, expectativas, comportamento, situação de vida, ambiente...

Programas devem ser oferecidos na comunidade onde os idosos vivem

Articulação entre os níveis de atenção é essencial para os idosos de alto risco



Capacidade

Motivação

Oportunidade

Foto de Sandy Millar na Unsplash



Obrigada!

monica.perracini@unicid.edu.br