

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
PROJETO DE PESQUISA: ESTRATEGIAS TEÓRICO-  
OPERACIONAIS DIRECIONADAS AOS IDOSOS COM  
DOENÇA DE PARKINSON QUE VIVENCIARAM  
QUEDAS EM SANTA CATARINA

## CARTILHA EDUCATIVA: PREVENÇÃO DE ACIDENTES POR QUEDAS



FLORIANÓPOLIS

2014

Organizadores

Fernanda Sordi Veiga

Luiz Scarduelli Filho

Orientadora: Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt



Material integrante do projeto financiado  
FAPESC/PPSUS/DECIT: Estratégias teórico operacionais  
direcionadas aos Idosos com Doença de Parkinson que  
vivenciaram quedas em Santa Catarina.

Ficha catalográfica

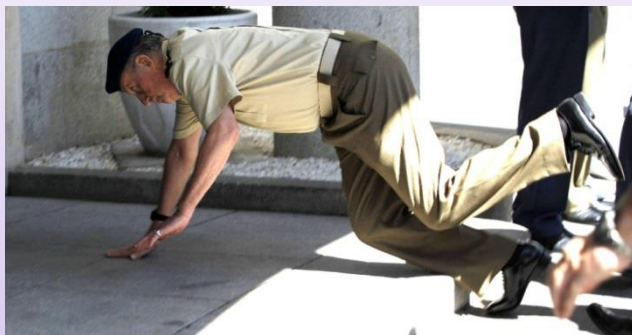
Veiga, Fernanda Sordi; Scarduelli Filho, Luiz; Hammerschmidt, Karina  
Silveira de Almeida.

IDOSO COM PARKINSON QUE VIVENCIOU QUEDA: AMBIENTE  
VIRTUAL DE APRENDIZAGEM PARA O AUTOCUIDADO:  
CARTILHA EDUCATIVA: PREVENÇÃO DE ACIDENTES POR  
QUEDAS. / Fernanda Sordi Veiga, Luiz Scarduelli Filho; Orientadora,  
Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt - Florianópolis, SC, 2014.  
20 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de  
Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Graduação em Enfermagem.

1. Enfermagem. 2. Parkinson. 3. Idoso. 4. Quedas. 5. Educação.

## 1. O QUE SÃO QUEDAS?



Deslocamento não intencional do corpo a um nível inferior em relação a posição inicial, com incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais comprometendo a estabilidade (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000)

## 2. COMO ACONTECEM AS QUEDAS?



As quedas ocorrem devido a dois tipos de fatores. Os fatores que predispõem são os intrínsecos decorrentes de alterações fisiológicas do nosso corpo, tais como, o envelhecimento, doenças crônicas e efeitos adversos de medicamentos.

Os fatores extrínsecos estão relacionados ao ambiente como: tapetes, locais com pouca iluminação, degraus elevados, piso molhado, calçadas mal feitas, calçado inadequado, entre outros.

### 3. O QUE AS QUEDAS PODEM CAUSAR?

As quedas podem ocasionar fraturas nos ossos do corpo, lesões na cabeça e ferimentos graves. Ainda podem incitar a ansiedade, depressão e medo de cair novamente. O que pode prejudicar a qualidade de vida das pessoas idosas e o seu autocuidado, necessitando muitas vezes de de familiar/cuidador para auxiliar em suas atividades diárias.



### 4. EXISTE RELAÇÃO DAS QUEDAS COM A DOENÇA DE PARKINSON?



SIM



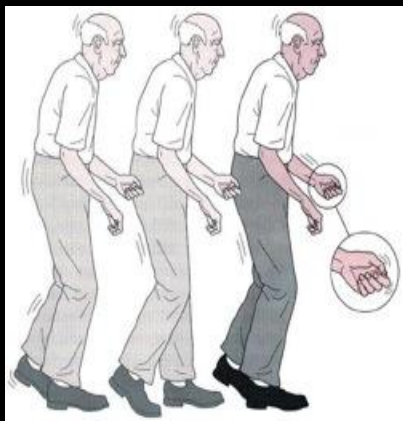
NÃO

É uma doença neurológica, que afeta os movimentos da pessoa (FUNÇÕES MOTORAS), ocasionando alguns sinais (tremor, rigidez muscular, dificuldade para começar ou terminar movimentos. Pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sexo, raça, cor ou classe social.



## 5. QUAL A RELAÇÃO DAS QUEDAS COM A DOENÇA DE PARKINSON?

Uma das consequências das quedas e da Doença de Parkinson é a instabilidade postural, desequilíbrio motor, aumentando as possibilidades de ocorrer à queda.



### COMO PREVENIR?

**Reconhecer os fatores de risco envolvidos na ocorrência do acidente e buscar corrigí-los. Tendo em vista os fatores que ocasionam as quedas que são os intrínsecos e os extrínsecos.**

## 6. ALGUMAS MEDIDAS PARA PREVENÇÃO DAS QUEDAS:



**Banheiro:** Não utilize tapetes de tecido ou retalhos, eles podem provocar escorregões. Use tapetes emborrachados que sejam antiderrapantes.

Caso tenha dificuldades para enxergar, evite utilizar banheiro com pouca iluminação ou com piso, cortinas e peças de mesma cor.

Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio podem provocar desequilíbrio, além de ser



desconfortável. Aumente a altura do vaso e/ou instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.



Melhore a iluminação do ambiente: use lâmpadas fluorescentes brancas, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso do chão.

Evite tomar banho em banheiros com box de vidro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio. Coloque uma cadeira no box, pois caso precise se abaixar durante o

banho, pode utilizar como apoio. Lembre de colocar uma cadeira firme e resistente.

Cuidado com degrau ou desnível no box, você pode tropeçar e cair.

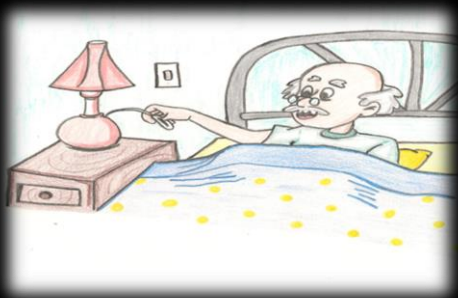
**LEMBRANDO:** Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes, instale barra de apoio nas paredes, tenha uma cadeira como apoio no box e evite desnível no piso.



**Quarto:** Não use tapetes soltos e não encere o piso com produtos escorregadios. Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias.

Use tapetes presos no chão. Quanto ao piso, o melhor mesmo é não encerar. Use sempre sapatos com solado antiderrapante.

Evite camas muito baixas e colchões muito macios, pois você pode ter dificuldades para levantar ou deitar. Ajuste a altura da cama e se preciso troque o colchão por um mais firme. Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur para iluminar o ambiente a noite.



**Sala:** Não deixe que extensões elétricas, fios de telefone e até mesmo pedaços do piso soltos. Não permita que os sapatos, brinquedos e outros objetos fiquem espalhados pelo chão.

Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça.



Cuidado com sofás muito baixos e macios ou poltronas sem braços, você pode ter dificuldades para se levantar. Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços.



**Cozinha:** Não utilize armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.

Mantenha o chão seco e se colocar tapete lembre-se de ser antiderrapante.



**Escadas:** Nunca deixe qualquer tipo de objeto nos degraus. Escadas com pouca iluminação, sem corrimão e com degraus estreitos são perigosas.

A escada deve estar livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fita antiderrapantes nos degraus

e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior.



**Animais de estimação:** Se possível escolha as cores de mobília e piso diferentes da cor do animal de estimação. Isso evita que você tropece e tenha uma queda. Evitar deixar a casinha do cachorro muito próxima à entrada da casa. Quando for preciso prender o cachorro, a corrente deve ser de tamanho médio para que não cruze o seu caminho.



ELIOPOULOS, 2005; ROACH,  
2003; BARROS, 2008)



**VAMOS NOS CUIDAR!**



## JOGOS PARA APRENDIZAGEM

### 1. Encontre nas letras abaixo a resposta para as questões apresentadas a seguir:

1. Substância química que tem sua produção diminuída na Doença de Parkinson.

\_\_\_\_\_

2. A Doença de Parkinson é uma doença: ?.

\_\_\_\_\_

3. Sintoma mais aparente da Doença.

\_\_\_\_\_

4. Remédio mais importante para amenizar os sintomas da Doença

\_\_\_\_\_

5. Terapia dirigida à fala e a voz.

\_\_\_\_\_

6. A fisioterapia tem como objeto conservar a (...) articular.

\_\_\_\_\_

ADGMB SLIEVNSLW ORNSAA T EE  
 FONOAUDIOLOGI A K S BDJ BR HL  
 CZAAEOALOVBLB RESTOVN UE WI  
 JOLABNH FK H D KVBMA AEIOMT M  
 BBMBMDKKH I OAXVOPOLLO GT  
 BBOMVSH SICPVN VD ABJFL RM V  
 NKVLS NWNVFALICIDAD EVGJBMI  
 BAS DGH DOPAMINAQ WVGH JHG I  
 FRTUOKCD XWW SXVQASDF GOLI  
 OUIN MCSE VBNMARROZ AKG L B  
 MVM CQOEOTFLEXIBILIDA DEOQ  
 CAZ EOPOLI GHVBJ VMRIGJJDZ M  
 VJHOTJWHSBVNBTJMFNVNDJB M  
 BMGNEUROLOGICADKBMGK N YO

### 2. Com base no que foi apresentado na cartilha, preencha os quadrados abaixo com a palavra que completa corretamente as seguintes frases:

1. Local no domicílio onde a frequência de quedas é maior

\_\_\_\_\_

2. O (...) da idade faz com que os reflexos diminuam

\_\_\_\_\_

3. Sexo em que as quedas são mais frequentes

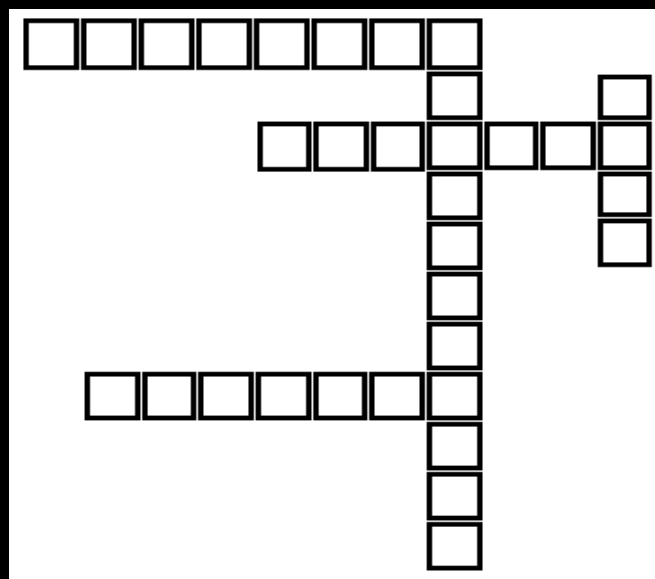
\_\_\_\_\_

4. Principal consequência de uma queda

\_\_\_\_\_

5. Consequência que tem como definição a diminuição progressiva da densidade óssea, deixando o osso mais frágil e aumentando o risco de fraturas

\_\_\_\_\_



## 8. Referencias

Educação

Programa de Pós-Graduação em



Material produzido com o recurso FAPESC nº 07/2013 MS – DECIT/CNPQ/SES-SC – Programa de Pesquisa para o SUS: gestão compartilhada em saúde (PPSUS)



O conteúdo desse manual foi desenvolvido pelos autores após pesquisa bibliográfica. Procurou-se investigar diversas fontes para compilar informações suportadas por evidências científicas recentes. Qualquer informação a este respeito entre em contato com:

**Prof. Dr<sup>a</sup> Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt**

Fone: (48) 3721-2755

E-mail: karina.h@ufsc.br