

COMO EVITAR QUEDAS?

- Levantar os pés ao andar
- Balancear os braços de frente para trás ao andar (mantendo assim o equilíbrio e a postura)
- Quando em pé e/ou parado, tentar manter os pés afastados de forma a ficarem alinhados aos ombros
- Evitar calçados com sola de borracha ou muito aderentes



Pró Reitoria de Extensão (PROEX / UFSC)



Grupo de Estudo sobre Cuidado de Saúde de Pessoas Idosas (GESPI/UFSC)

Parceira:



INFORMAÇÕES

PROJETO DE EXTENSÃO: PROMOÇÃO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE QUEDAS JUNTO AOS IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON: AÇÕES EDUCATIVAS NO SUS

Telefone: (48) 37212755
Facebook: GESPI UFSC
Email: karina.h@ufsc.br

ORGANIZAÇÃO DO FOLDER

Profª Drª Karina S. de Almeida Hammerschmidt
Profª Drª Angela Maria Alvarez
Danielley Cristini Lucca
Francielle Regina dos Santos Luciano
Francielly Martins Alfien
Maria Eduarda Grams Salum
Marina Firmo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **DOENÇA DE PARKINSON.** Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/clinica-geral/doenca-de-parkinson-2/>>. Acesso em: 06 jul. 2014.)
- **COMO Prevenir A Perda De Equilíbrio E As Quedas Nos Doentes Com Parkinson.** Disponível em: <<http://cuidamos.com/artigos/como-prevenir-perda-equilibrio-queda-doenes-com-parkinson>>. Acesso em: 06 jul. 2014.)
- **MAL de Parkinson.** Disponível em: <<http://www.minhavida.com.br/saude/temas/mal-de-parkinson>>. Acesso em: 06 jul. 2014.)
- **DOENÇA de Parkinson.** Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/envelhecimento/doenca-de-parkinson/>>. Acesso em: 06 jul. 2014.)

PREVENÇÃO DE QUEDAS JUNTO AOS IDOSOS PORTADORES DA DOENÇA DE PARKINSON



Florianópolis
2014/1

DOENÇA DE PARKINSON - O QUE É?

- Doença neurológica, crônica e progressiva, que atinge o sistema nervoso central e compromete os movimentos.

Causada pela diminuição intensa da

- produção de dopamina (neurotransmissor que ajuda na realização dos movimentos voluntários do corpo).

<http://drauziovarella.com.br/envelhecimento/doenca-de-parkinson/>

SINTOMAS

- Tremores
- Lentidão e diminuição dos movimentos voluntários
- Rigidez
- Instabilidade postural
- Distúrbios da fala

<http://www.minhavida.com.br/saude/temas/mal-de-parkinson>



CAUSAS MAIS COMUNS DE QUEDAS:

- Andar com os pés arrastando no chão
- Realizar mais de uma tarefa enquanto anda
- Mudanças de direção bruscas
- Inclinação do corpo para frente ao andar (o que gera desequilíbrio)
- Perda de visão, óculos incorretos ou catarata
- Mobiliário inadequado (objetos espalhados pelo chão, tapetes soltos..)
- Piso escorregadio (ex. box do banheiro)

CUIDAR EM CASA:

- Retirar tapetes soltos
- Retirar objetos espalhados pelo chão - Degraus
- Levantar-se devagar da cama ou sofá, evitando assim tonturas
- Não subir em cadeiras ou bancos para pegar objetos no armário
- Evitar extremos de temperatura (pois isso também causa tontura)

