

## COMO EVITAR QUEDAS?

- **Levantar os pés ao andar**
- **Balancear os braços de frente para trás ao andar (mantendo 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**
- **Ter calma e paciência para iniciar os movimentos, como caminhada (principalmente idosos com Doença de Parkinson)**



**Conhecendo mais sobre o assunto, através de curso gratuito disponível no site: <http://gespi.paginas.ufsc.br/>**



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

### INFORMAÇÕES

Laboratório de Pesquisas e Tecnologias em Enfermagem, Cuidado em Saúde a Pessoas Idosas (GESPI/UFSC)

Rede Social/Facebook: **GESPI UFSC**

Site: <http://gespi.paginas.ufsc.br/>

### ORGANIZAÇÃO DO FOLDER

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

Acadêmicos: Bianca Martins Dacoregio

Naisa Falcão

Anderson Abreu de Carvalho

Juliete Coelho

Danieley C Lucca

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

#### QUEDAS EM IDOSOS. PREVENÇÃO.

Disponível em:

<http://sbqq.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf/>.

Acesso em:

maio 2017)

#### COMO Prevenir A Perda De Equilíbrio E As Quedas Nos Doentes Com Parkinson

Disponível em:

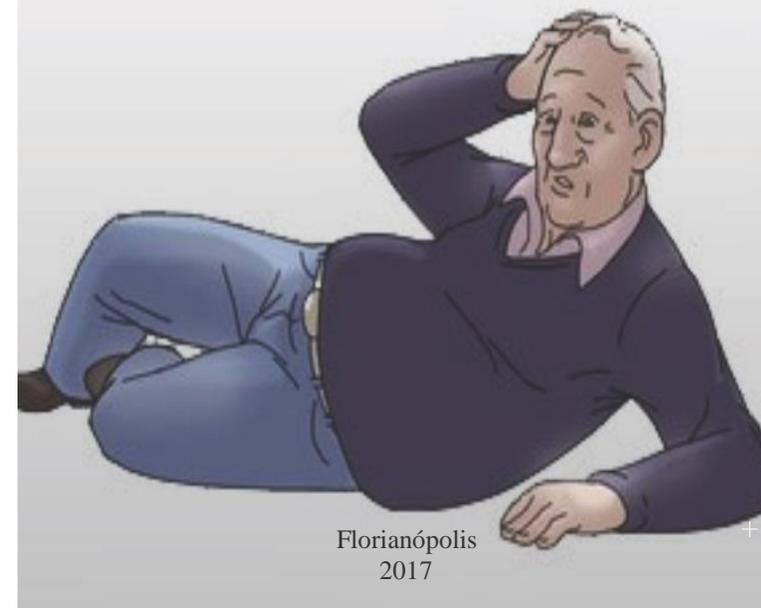
<http://cuidamos.com/artigos/como-prevenir-perda-equilibrio-quedas-doentes-parkinson>>. Acesso em: 22 maio 2017.)

DOENÇA de Parkinson. Disponível em:

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

22 de maio de 2017

# PREVENÇÃO DE QUEDAS JUNTO AOS IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON



Florianópolis  
2017

## QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?

- ✓ História prévia de quedas
- ✓ Idade
- ✓ Sexo feminino
- ✓ Medicamentos
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Estado nutricional
- ✓ Deficiência visual
- ✓ Sapatos inadequados
- ✓ Iluminação inadequada
- ✓ Superfície escorregadias
- ✓ Tapetes soltos ou com dobras
- ✓ Ausência de corrimão
- ✓ Dificuldade de locomoção

<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf/>

## O QUE FAZER PARA PREVENIR?

- ✓ Exercício físico para fortalecer a musculatura
- ✓ Práticas corporais para auxiliar no equilíbrio
- ✓ Organizar o ambiente para evitar acidentes
- ✓ Cuidado com a visão
- ✓ Atentar para uso correto da medicação
- ✓ Respeitar os limites de movimentos do corpo

[http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf](http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf/)



## CAUSAS MAIS COMUNS DE QUEDAS

- Andar com os pés arrastando no chão (sintoma comum da pessoa com Doença de Parkinson)
- Realizar mais de uma tarefa enquanto anda
- Mudanças de direção bruscas
- Inclinação do corpo para frente ao andar (o que gera desequilíbrio) (sintoma comum da pessoa com Doença de Parkinson)
- 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
- 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)
- Manter o ambiente iluminado
- Instalar corrimão nas escadas e banheiros

