

Envelhecer com Confiança: Um Guia para sua Segurança e a Prevenção de Quedas

2025



Envelhecer com Confiança: Um Guia para sua Segurança e a Prevenção de Quedas

Expediente Técnico

Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia – IPGG

Curso Básico e Internacional de Geriatria e Gerontologia, 2025

Parceria

Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS/OMS

Escola de Saúde Pública – CRH/SES

Apoio Científico:

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG

Autoria: Ana Paula Pedretti, Andréa Dias Leite, Edna Bassani, Luziane Mendes de Souza, Luciene Ferreira de Oliveira, Maria Clara Reimberg de Almeida, Michelle Vieira dos Santos e Tulia Fernanda Meira Garcia (Grupo 87, IPGG, 2025)

Design e Editoração Eletrônica: Desenvolvido integralmente na plataforma Canva, com uso de elementos gráficos, imagens e fontes licenciados pela ferramenta para este fim, conforme seus termos de uso. O conteúdo textual e conceitual desta cartilha é de autoria própria com apporte da literatura geriátria e gerontológica.

Envelhecer com Confiança: Um Guia para sua Segurança e a Prevenção de Quedas

2025

Pedretti, Ana Paula.

Envelhecer com confiança: um guia para sua segurança e a prevenção de quedas / Ana Paula Pedretti... [et al.]. - São Paulo, 2025.

18 f.: il.

Cartilha Digital. Autores: Andréa Dias Leite, Edna Bassani, Luziane Mendes de Souza, Luciene Ferreira de Oliveira, Maria Clara Reimberg de Almeida, Michelle Vieira dos Santos e Tulia Fernanda Meira Garcia.

Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia – IPGG

1. Envelhecimento saudável. 2. Autocuidado. 3. Autonomia do idoso. 4. Bem-estar na velhice. 5. Prevenção de quedas. 6. Acidentes com idosos. 7. Cartilha educativa. I. Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia. II. Título.

RN

CDU 615.8-053.9

APRESENTAÇÃO

Olá! Esta cartilha foi feita para você que busca entender melhor o processo de envelhecimento e como viver essa fase com mais saúde e segurança.

A prevenção de quedas é um passo importante para sua segurança, bem-estar, autonomia e independência, protagonismo e participação social.

Quedas são um dos principais acidentes domésticos e podem afetar gravemente a qualidade de vida e a autonomia da pessoa idosa. A boa notícia é que a maioria é prevenível!

Essa cartilha é um instrumento a mais na literatura geriátrico-gerontológica em educação em saúde para que, por meio das informações interdisciplinares compartilhadas, você preserve ainda mais sua autonomia, independência e mantenha a qualidade de vida.

**Informação também
é cuidado para a
Prevenção de Quedas**



SUMÁRIO

1.	Socialização é segurança	7
2.	Você realmente sabe o que é uma queda?	8
3.	Quedas: por que elas preocupam?	9
4.	Fique Atento	10
5.	Prevenção é essencial. Adaptações no ambiente doméstico	13
6.	Prevenção de Quedas na Década do Envelhecimento Saudável	14
7.	Considerações Finais	17
8.	Referências	18

SOCIALIZAÇÃO É SEGURANÇA!

Você é parte do movimento para construirmos uma sociedade para todas as idades e a prevenção de quedas faz parte desse movimento!!!

Manter uma vida social ativa e participar de grupos é vital. O isolamento é um fator de risco!

O convívio social permite a troca de experiências, combate a depressão e o sentimento de inutilidade, fortalece a intergeracionalidade. O intercâmbio social mantém sua mente ativa e corpo ocupado, fortalecendo sua vontade de sair e interagir.

LEMBRE-SE!

**PARTICIPAR É
CRUCIAL PARA O
SEU BEM-ESTAR
E EQUILÍBRIO.**

**SEJA
PROTAGONISTA!**



VOCÊ REALMENTE SABE O QUE É UMA QUEDA?



"Queda é quando você perde o equilíbrio e vai de repente para o chão ou para um nível mais baixo como uma cadeira, sofá ou a cama."



QUEDAS: POR QUE ELAS PREOCUPAM?

As quedas são muito comuns entre os idosos e a frequência aumenta com a idade. Elas são consideradas um sério problema de saúde pública.



**A QUEDA PODE SER SINAL
DE QUE ALGO NÃO VAI BEM!**

As quedas podem indicar diminuição de funções como:

- ➡ Visão
- ➡ Audição
- ➡ Capacidade de locomoção
- ➡ Sintoma de alguma doença



FIQUE ATENTO!

Visão: Dificuldade para enxergar obstáculos, degraus e contrastes no chão (catarata, glaucoma). Faça exames regulares de vista e use óculos se precisar!



Audição: Dificuldade em entender o que as pessoas estão dizendo, problema para usar o telefone, isolamento. Cuide de sua saúde auditiva. Faça exames regulares e use aparelhos auditivos, pois ouvir menos aumenta a instabilidade, o risco de isolamento social e acidentes.

Alimentação: Mantenha uma alimentação saudável e beba bastante água. Lembre-se engasgar não é da idade, procure ajuda. O cálcio, a vitamina D e a hidratação são fundamentais para fortalecer os ossos e prevenir tonturas.



FIQUE ATENTO!



Medicamentos: O uso de vários medicamentos (polifarmácia), principalmente sedativos, ansiolíticos e remédios para pressão, pode causar tontura, sonolência ou queda de pressão. converse com seu médico sobre os medicamentos que você usa.

Hipotensão Postural: É a queda brusca da pressão arterial ao levantar-se rapidamente, causando tontura e até desmaio. Sempre se levante devagar e não saia logo andando.



Doenças Crônicas: Condições como Parkinson, artrite, diabetes (que causa neuropatia e perda de sensibilidade nos pés) e sequelas de AVC. Cuide-se bem!

FIQUE ATENTO!

Equilíbrio, Marcha e Fraqueza Muscular: A perda de força especialmente nas pernas (sarcopenia), dificulta a marcha, a sustentação e a recuperação de um tropeço. O jeito de andar pode ficar mais lento e arrastado, com passos menores, o que aumenta o risco de tropeçar e cair.



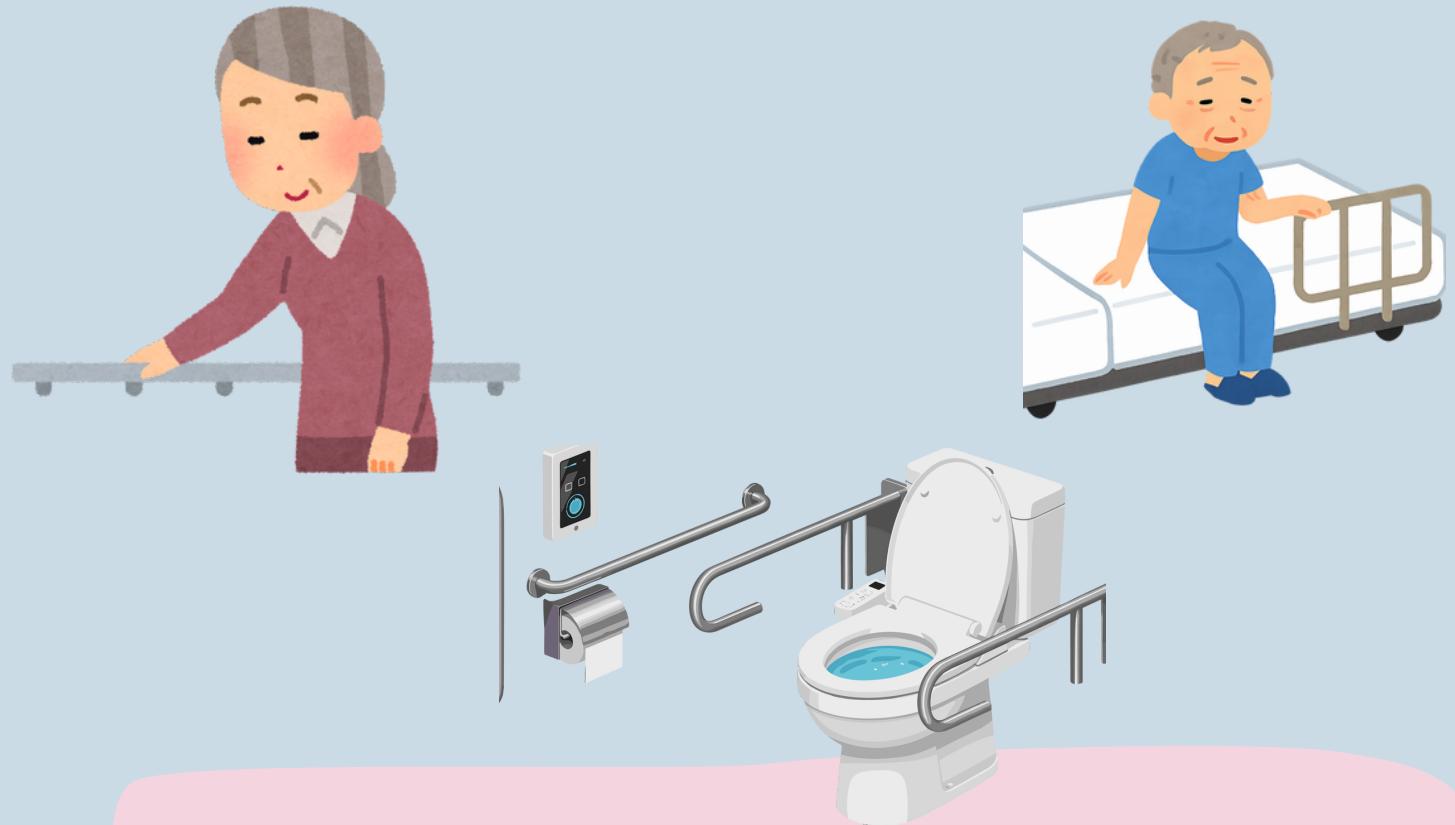
Calçados: Use sapatos fechados, com solado antiderrapante e que fiquem firmes nos pés. Evite chinelo soltos ou saltos altos.

Faça atividades físicas regulares como caminhada, alongamento, natação, corrida ou yoga, para fortalecer músculos , melhorar o equilíbrio e fortalecer vínculos.



PREVENÇÃO É ESSENCIAL!

Adaptações no ambiente doméstico.



Corrimão, barras de apoio e barras de segurança



Iluminação adequada

Evite tapetes e
objetos no caminho

PREVENÇÃO DE QUEDAS NA DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

A Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um chamado global para quatro áreas de ação. Quando aplicadas à **prevenção de quedas** convidam toda a comunidade a assumir o compromisso de garantir mais vida aos anos vividos.



O objetivo da Década é de proporcionar a todos, em todo o mundo, a oportunidade de acrescentar vida aos anos, onde quer que vivam.

As dicas de prevenção de quedas que estão alinhadas a Década vão além das adaptações físicas e consideram o protagonismo da pessoa idosa, o ambiente e a saúde integral.

Dica 01

Mudar a Forma Como Pensamos, Sentimos e Agimos em Relação à Idade (Combate ao Etarismo)

Desmistifique a Queda.
Lembre-se da nossa mensagem:
"Queda não é normal 'da idade'.

**Defender o desenvolvimento
Comunidades Amigas do
Envelhecimento.**

Dica 02

"Olhar 360º para o Ambiente".

A prevenção não é só em casa. Fique atento com a segurança em calçadas, transportes públicos e locais de lazer. Lute por espaços públicos seguros e acessíveis (calçadas sem buracos, rampas com corrimão).

As dicas de prevenção de quedas que estão alinhadas a Década vão além das adaptações físicas e consideram o protagonismo da pessoa idosa, o ambiente e a saúde integral.

Dica 03

Acessar Cuidados Integrados Centrados na Pessoa

Procure sempre a ajuda de profissionais da geriatria e gerontologia seja na prevenção, no cuidado agudo e na reabilitação.

Pensar em Cuidados de Longa Duração de Qualidade

Dica 04

Reabilitação Pós-Queda

Se ocorrer uma queda procure ajuda multiprofissional para restaurar a mobilidade, evitar o medo de cair (que restringe a atividade) e prevenir novas ocorrências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta cartilha, você leu sobre a importância da prevenção e aprendeu algumas adaptações que abrangem o cuidado com a saúde (uso de medicamentos, exames) e as mudanças necessárias no seu ambiente.

Faça da sua segurança uma prioridade hoje! Aplique os ensinamentos que você adquiriu, adaptando sua rotina e seu espaço. Converse com seus familiares e cuidadores, compartilhe este material e torne a segurança um esforço conjunto. Conte com os profissionais da geriatria e gerontologia seja na atenção básica, nas academias, nos centros de reabilitação, e nos consultórios e clínicas.

Lembre-se: Você é o protagonista da sua segurança. Ao adotar estas medidas, você não está apenas prevenindo um acidente, mas investindo ativamente em um futuro mais saudável e feliz.



REFERÊNCIAS

\Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age Ageing*. 2022;51(9):afac205. doi:10.1093/ageing/afac205

Nações Unidas Brasil. Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável. Recuperado de: DOI: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-decada-do-envelhecimento-saudavel>.

Perracino, M. R; Flo, C. M. Funcionalidade e Envelhecimento/Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

Silva LG de C, Oliveira FS de, Martins Í da S, Martins FES, Garcia TFM, Sousa ACPA. Evaluation of the functionality and mobility of community-dwelling older adults in primary health care. *Rev bras geriatr gerontol [Internet]*. 2019;22(5):e190086. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190086>

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Quedas em Idosos: Prevenção. Assoc Médica Bras e Cons Fed Med Quedas. 2008;1–10.

Zecevic, A. A., Salmoni, A. W., Speechley, M., & Vandervoort, A. A. (2006). Defining a fall and reasons for falling: comparisons among the views of seniors, health care providers, and the research literature. *The Gerontologist*, 46(3), 367–376. <https://doi.org/10.1093/geront/46.3.367>