



Caso necessite, o Sector de Terapia Ocupacional do Hospital Curry Cabral está disponível para prestar algum esclarecimento adicional, através dos nossos contactos.

Terapeutas Responsáveis

Bruno Mendes e Inês Rodrigues

Bibliografia:

Public Health Agency of Canada. (2008).  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/falls-chutes/falls-chutes-e.pdf>  
11/01/2018 22h17.

Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal.

<http://www.iugm.qc.ca/accueil.html> 15/01/2018 15h03.

## TERAPIA OCUPACIONAL Não Caia no Descuido!



### PREVENÇÃO DE QUEDAS

Informe-se junto da nossa equipa de como pode prevenir uma queda.

Referência da Foto

### Contactos:

**Telefone:** 217 924 200 (extensão - 71323)

**Correio electrónico:** to.hcc@chlc.min-saude.pt



CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
CENTRAL

**Área Músculo-Esquelética - Especialidade de Medicina  
Física e Reabilitação**

**Data: Fevereiro 2019**

Este folheto foi realizado no âmbito do programa de prevenção de quedas. Tem como principal objectivo resumir a informação fornecida durante as sessões deste programa.



A abordagem da Terapia Ocupacional centra-se na redução do risco de queda e no aumento da confiança da pessoa, levando a uma maior capacidade de se envolver em actividades do seu dia-a-dia.



**... pode em qualquer altura rever toda esta informação e junto dos seus familiares tomar as medidas necessárias para tornar a sua casa num lugar mais seguro e estar mais alerta para os perigos no exterior.**

Acções simples podem tornar a sua vida mais segura e saudável.

**Mais Vale Prevenir Do Que Remediar!**

## Na saúde, altere comportamentos ...



- Tenha atenção à sua alimentação. Evite engordar!
- Mantenha-se activo, através da prática de exercício físico;
- Evite carregar peso extra, podem-lhe induzir mais cansaço e aumentar o risco de queda;
- Faça um *check-up* regular à sua visão e audição;
- Reveja a sua medicação com o seu médico, pelo menos, a cada seis meses e conheça os seus efeitos secundários;
- Tome os medicamentos de acordo com as instruções;
- Não pare de tomar nenhum medicamento sem falar com o seu médico.

## PREVENIR PARA NÃO CAIR!

Qualquer pessoa está sujeita a cair, mas com a idade esse risco vai aumentando.

**A boa notícia é que muitas quedas podem ser evitadas!**



**Sabia que ...**

Em cada ano 1 em 3 pessoas sofre um acidente doméstico.

Muitas quedas ocorrem dentro de casa.

**O 1º passo para evitar uma queda é compreender o que a pode causar!**

### **ALGUMAS CAUSAS**

- Alteração do equilíbrio;
- Alterações cognitivas;
- Sedentarismo;
- Doenças ósteo-articulares;
- Diminuição da força;
- Efeitos secundários/excesso da medicação;
- Condições que tornam o interior e o exterior de sua casa pouco seguros.



**Estas causas podem aumentar a probabilidade de vir a sofrer uma queda.**

### **CONSEQUÊNCIAS**

- Fracturas;
- Perda de independência/autonomia nas Actividades de Vida Diária;
- Risco de institucionalização.



**Na rua, tome medidas ...**



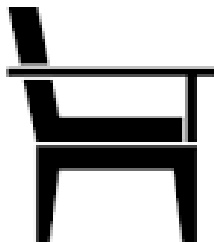
- Esteja atento aos obstáculos existentes no seu caminho, como caixas ou sacos;
- Utilize a sua bengala, canadiana ou andarilho quando sair para a rua, caso estes tenham sido recomendados;
- Utilize um carrinho com rodas para transportar objectos/compras;
- Evite andar em superfícies irregulares/molhadas/escorregadias;
- Na utilização de escadas, apoie-se no corrimão e esteja atento à altura dos degraus, pois podem ser maiores ou menores que o habitual.

**Para melhorar a sua segurança, deve tomar medidas e alterar comportamentos, de forma a implementar algumas alterações, tanto em casa como no ambiente exterior.**

**A sua saúde, bem-estar e autonomia são fundamentais!**

- Coloque uma fita reflectora/anti-derrapante nos degraus para fazer contraste, bem como um corrimão, de preferência em ambos os lados da escada e em toda a sua extensão;
- Fixe os fios dos candeeiros, TV e telefone ao chão e de preferência ao longo do rodapé da divisão;

**Não deixe fios pelo chão!**



- As cadeiras e sofás devem ter um assento firme, apoio de braços e devem ser altos, mas permitirem que os pés fiquem apoiados no chão;
- Na casa-de-banho, coloque barras de apoio junto à sanita e banheira/*poliban*;
- Coloque tapete anti-derrapante dentro da banheira/*poliban*;
- Garanta que à noite tem boa iluminação entre o quarto e a casa-de-banho. Use luzes de presença nos corredores;
- Utilize calçado anti-derrapante à sua medida e que envolva o pé na sua totalidade.

**Não use chinelos!**



**Peça ajuda a outra pessoa para realizar tarefas que envolvam maior risco, por exemplo: mudar lâmpadas em candeeiros de tecto, alcançar objectos em prateleiras mais altas, ...**

De seguida, iremos dar-lhe alguns conselhos de forma a contribuir para que se mantenha saudável e algumas dicas no sentido de ajudar a prevenir uma queda.



**O modo como escolhe viver é importante para a sua saúde.**

**Em casa ...**

- Tenha uma luz adequada aos diferentes espaços do domicílio;
- Tenha sempre um interruptor para poder acender uma luz e um telefone junto à cama;
- Certifique-se que a área de circulação está desimpedida, sem obstáculos, como vasos ou objectos de decoração;
- Retire tapetes leves/soltos ou coloque anti-derrapantes debaixo dos mesmos;

