

# Como manter-se direito e evitar uma queda.



# Mantenha-se direito, evite cair!

Manter-se saudável durante o máximo de tempo possível para poder continuar a cuidar de si. Não é isso que toda a gente quer? Uma queda pode comprometer este objetivo. Felizmente, muitas vezes é possível evitar o risco de queda. Isto pode ser feito se trabalhar na sua condição física e, por exemplo, fizer as suas próprias alterações em casa, que podem evitar uma queda. Esta brochura indica-lhe como fazê-lo.



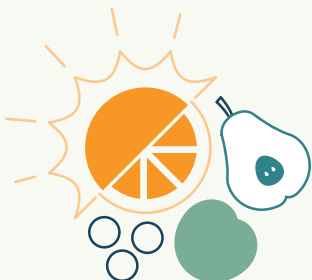
## 1 Treine o seu equilíbrio e a força muscular

Pode fazer exercícios para melhorar o seu equilíbrio e a sua força muscular. Isto reduz muito a probabilidade de cair. Leia mais sobre este assunto na página 4.



## 2 Verifique os seus medicamentos

Está a tomar medicamentos? Alguns medicamentos (ou combinações de medicamentos) provocam tonturas ou sonolência. Ou podem provocar fraqueza muscular e fazê-lo reagir de forma mais lenta. Isto aumenta a probabilidade de cair. Leia mais na página 7.



### **3** Tenha uma alimentação saborosa e saudável

Ao comer alimentos saborosos e saudáveis irá obter bons alicerces para manter os músculos fortes. Leia mais sobre este assunto na página 10.



### **4** Faça exames aos olhos

Faça um exame oftalmológico com um optometrista ou oftalmologista todos os anos e siga os seus conselhos. Porquê? Uma boa visão contribui para um melhor equilíbrio. Leia mais sobre este assunto na página 13.



### **5** Use sapatos bem ajustados

Sabia que os seus pés mudam à medida que envelhece? Um sapato bem ajustado reduz o risco de queda. Por isso, verifique os seus sapatos! Ainda lhe servem? Leia mais sobre este assunto na página 15.



### **6** Torne a casa segura

Pode tornar a sua casa muito mais segura. Por vezes, apenas alguns pequenos ajustes podem evitar uma queda. Leia mais sobre este assunto na página 17.

# 1 Treine o seu equilíbrio e a força muscular.



É importante ter um bom equilíbrio e força muscular suficiente. Por exemplo, para levantar-se de uma cadeira ou para evitar tropeçar. Sentir-se-á mais confiante e terá uma menor probabilidade de cair se tiver um bom equilíbrio e força muscular suficiente.



## Faça o próprio teste

- ☐ Faço exercícios todos os dias para treinar o meu equilíbrio e os músculos (das pernas).
- ☐ Tenho o cuidado de não permanecer sentado por muito tempo.
- ☐ Quando me levanto, espero um pouco antes de começar a andar. Primeiro, contraio os músculos das pernas. E espero até não sentir tonturas.

## Exercícios de fortalecimento muscular para fazer em casa

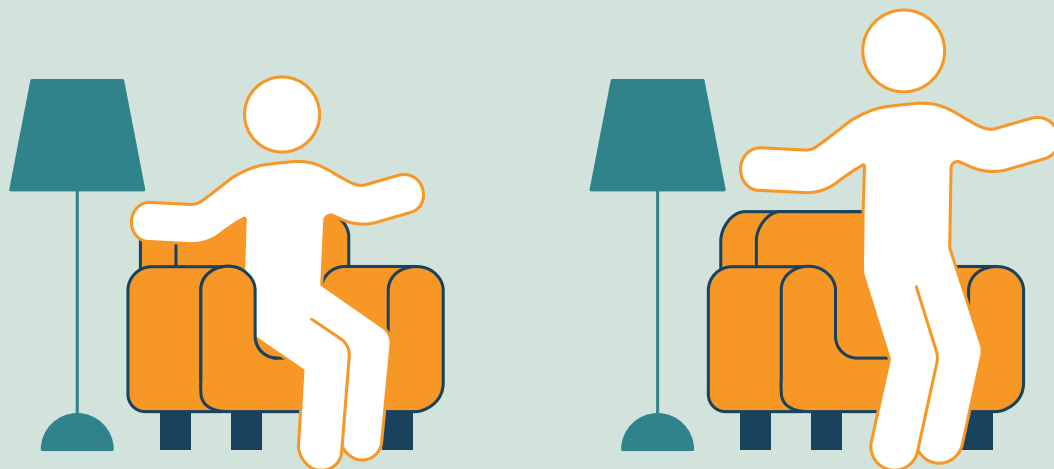
Também pode treinar facilmente o seu equilíbrio e a força muscular em casa. Experimente os exercícios simples que se seguem. No entanto, se quiser realmente obter resultados, é importante que haja um pequeno desafio. Afinal de contas, está a

treinar. Por isso, pode sentir algumas dores musculares depois de fazer estes exercícios. Mas isso não faz mal nenhum. Se fizer os exercícios regularmente, notará que as dores musculares vão diminuindo.

### Exercício 1: Levantar sem mãos

Levante-se sem usar as mãos

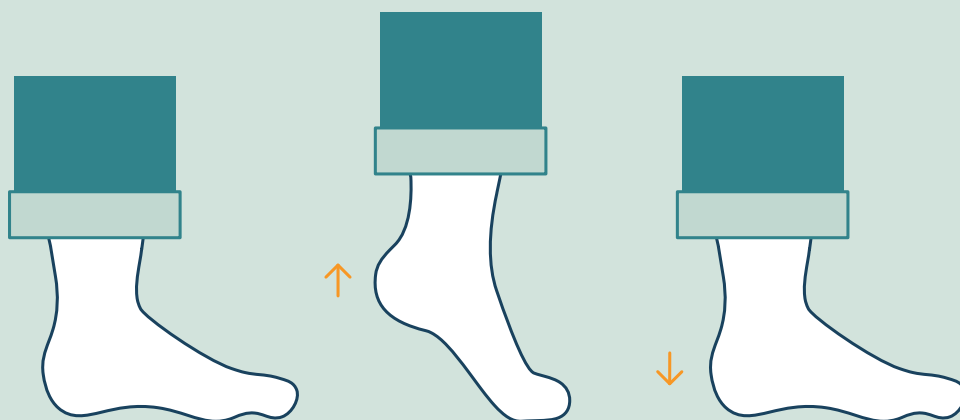
- > 5x seguidas
- > 2x por dia



### Exercício 2: De pé em bicos de pés

Mantenha-se de pé em bicos de pés

- > 5x seguidas
- > ao vestir-se



## Ajuda para treinar

Prefere ter ajuda para melhorar o seu equilíbrio e a força muscular? Cada vez mais, são oferecidos programas especiais aos idosos, com o objetivo de prevenir as quedas. Pergunte ao seu médico de família ou fisioterapeuta se existe algum programa para idosos na sua área. Muitas vezes, estes programas

são reembolsados pelo seguro de saúde no âmbito do seguro de saúde ou do município. Exemplos de bons programas de prevenção que reduzem o risco de queda: "In Balans" (Em Equilíbrio), "Otago" e "Vallen Verleden Tijd" (Quedas coisa do Passado).



### Dicas para treinar o seu equilíbrio e a força muscular

Pode fazer exercícios especiais ou seguir um programa. Mas há mais formas de garantir que se exercita o suficiente. Algumas dicas:

- Suba as escadas em vez de usar a escada rolante ou o elevador. Subir escadas é um bom exercício para treinar os músculos das pernas.
- Pratique todas as manhãs em frente da televisão com o programa "Nederland in Beweging" (A Holanda em Movimento), todos os dias da semana no canal NPO2 às 9h15 e no NPO1 às 10h15
- Descubra como é bonita a área perto de si. Dê uma volta ao quarteirão quando for ao supermercado. Ou saia mais cedo do autocarro ou do elétrico e ande um pouco a pé.
- Caminhar faz bem, mas irá obter melhores resultados se combinar as caminhadas com exercícios de fortalecimento muscular.

## 2 Verifique os seus medicamentos



Alguns medicamentos afetam a tensão arterial, o equilíbrio ou o cérebro. É mais provável que sofrer uma queda se tomar vários medicamentos ao mesmo tempo. Mesmo que esteja a tomar os mesmos medicamentos há muito tempo, eles podem causar quedas.

**Tome nota!** Os medicamentos permanecem no organismo durante mais tempo com o avançar da idade. Por isso, consulte o seu médico de família ou farmacêutico todos os anos para saber se ainda precisa de tomar o medicamento e qual a quantidade necessária.



### Faça o próprio teste

- ☐ Sei exatamente quais os medicamentos que tomo.
- ☐ Sei quais os medicamentos que aumentam a probabilidade de cair.
- ☐ Quando me receitam novos medicamentos, pergunto sempre se são compatíveis com os outros medicamentos que tomo.
- ☐ Peço ao meu médico de família ou farmacêutico para verificar os meus medicamentos todos os anos.

### **Medicamentos que podem aumentar o risco de quedas**

Na farmácia, pode pedir uma lista de todos os medicamentos que está a tomar atualmente. Observe atentamente a lista de medicamentos ao lado.

### **Deverá marcar uma consulta com o médico de família?**

Está a tomar um ou mais dos medicamentos indicados na lista ao lado? Se for esse o caso, é aconselhável falar com o seu médico de família. Especialmente se também reconhecer alguma das seguintes situações:

- Sente tonturas, sonolência ou fraqueza ocasionalmente.
- Tem medo de cair ou caminha de forma instável.
- Foi-lhe receitado um novo medicamento.
- Sofreu uma queda no último ano.

### **Toma os seguintes medicamentos:**

- ☐ Medicamentos para dormir ou ansiolíticos
- ☐ Analgésicos fortes como morfina, tramadol ou oxicodona
- ☐ Medicação para a tensão arterial
- ☐ Diuréticos
- ☐ Calmantes
- ☐ Antidepressivos e medicamentos para o transtorno bipolar
- ☐ Antipsicóticos e antidelirantes
- ☐ Antipiléticos
- ☐ Medicamentos para problemas cardíacos

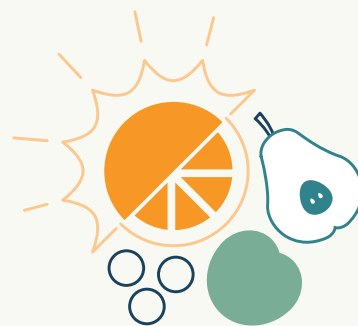




### **Dicas para a consulta com o médico de família acerca dos medicamentos**

- Leve consigo a lista mais recente dos medicamentos que toma.
- Peça uma explicação sobre os medicamentos que toma e os efeitos secundários.
- Se tomar vários medicamentos ao mesmo tempo, pergunte se são compatíveis entre si.
- Se quiser parar ou reduzir a toma de um medicamento, pergunte se isso é possível.

### 3 Tenha uma alimentação saborosa e nutritiva



Com o avançar da idade, as necessidades nutricionais alteram-se. É importante obter nutrientes suficientes, para manter os ossos resistentes e as articulações flexíveis e não perder a força muscular. Quais são os nutrientes importantes e de que quantidade necessita?



#### Faça o próprio teste

- ☐ Sei o que devo comer todos os dias no que respeita a legumes, fruta e outros alimentos.
- ☐ Certifico-me de que como proteínas suficientes. Estas encontram-se na carne, peixe, leite, queijo, ovos, pão, leguminosas e frutos secos.
- ☐ Sei que o meu médico de família pode testar se preciso de mais vitamina D.
- ☐ Bebo água suficiente todos os dias.

## Quais são as suas necessidades diárias?

Infelizmente, não é possível evitar a perda de massa muscular. No entanto, pode abrandar consideravelmente o processo: mantenha o exercício e coma alimentos suficientes com proteínas.

As quantidades recomendadas pela Roda dos alimentos fornecem-lhe proteínas suficientes. O Centro de Nutrição recomenda na Roda dos alimentos a seguinte dieta diária para pessoas com 70 anos ou mais:





### **Dicas para comer bem e de forma nutritiva**

Para além de seguir a Roda dos alimentos, há mais coisas que pode fazer para comer bem e manter o peso:

- Certifique-se de que mantém o seu peso. Se perder involuntariamente 4 quilos ou mais num período de 6 meses, ou inferior (mesmo que tenha excesso de peso), consulte o seu médico de família.
- Certifique-se de que ingere proteínas suficientes. A massa muscular diminui com o avançar da idade. As proteínas encontram-se principalmente no leite e derivados, queijo, peixe, carne, ovos e substitutos da carne. Mas também no pão, cereais, leguminosas e frutos secos.

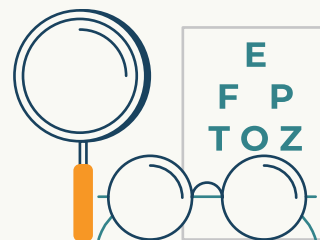
### **Informações sobre o consumo de álcool**

- À medida que envelhecemos, a percentagem de líquidos e de gordura no nosso corpo altera-se. A percentagem de líquidos diminui e a percentagem de gordura aumenta. Por isso, obtemos níveis mais elevados de álcool no corpo quando bebemos.
- Além disso, os nervos tornam-se mais sensíveis aos efeitos do álcool.
- A decomposição e eliminação do álcool pelo estômago, fígado e rins também é mais lenta.
- Para além do mais, muitos idosos tomam medicamentos cuja reação ao álcool não conhecemos bem ainda. De facto, o álcool pode reduzir ou aumentar os efeitos dos medicamentos.

### **Deseja obter mais conselhos?**

Precisa de aconselhamento nutricional? Se for o caso, contacte um nutricionista. Um nutricionista irá ajudá-lo a escolher a dieta mais adequada a si e à sua situação.

## 4 Faça exames aos olhos



Uma boa visão é importante para manter um bom equilíbrio. Infelizmente, à medida que envelhecemos a nossa visão deteriora-se. Para evitar uma maior probabilidade de cair, apresentamos alguns conselhos.

### Fazer exames aos olhos

Ainda vê com nitidez suficiente? Examine os olhos todos os anos. Para uma exame completo dos olhos, o melhor é marcar uma consulta com um oftalmologista ou optometrista. Um oftalmologista ou optometrista pode detetar quaisquer anomalias oculares. Para marcar uma consulta com um optometrista não precisa de uma referência do médico de família. Tal é necessário apenas para consultas de oftalmologia.

### Quais os óculos ideais?

Costuma sair à rua e já caiu alguma vez? Nesse caso, é útil comprar óculos específicos para ver ao longe, que pode utilizar no exterior. Os óculos com lentes progressivas são muito práticos para usar em casa. No entanto, por vezes estes óculos dificultam que se vejam soleiras e pedras soltas do pavimento, resultando numa queda. É igualmente importante manter os óculos limpos. Isto parece lógico, mas é frequentemente esquecido.



### Faça o próprio teste

- ☐ Limpo os meus óculos todos os dias,
- ☐ Asseguro-me de que tenho sempre luz suficiente em casa.
- ☐ Todos os anos faço um exame aos olhos.



### Dica

Limpe os óculos a uma determinada hora do dia. Dessa forma, torna-se um hábito diário.

### Ajude os seus olhos, certifique-se de que tem luz suficiente

Com a idade, a visão deteriora-se. Assim, é necessário ter mais luz para ver o mesmo que as crianças e os adultos mais novos. De facto, uma pessoa de 80 anos precisa de três vezes mais luz do que uma pessoa de 25 anos para ver bem. Por isso, é importante que haja luz suficiente dentro e à volta da casa para uma boa visibilidade. Desta forma, poderá ver melhor e evitar os obstáculos.

Faz todo o sentido telefonar ou escrever ao município se houver pouca iluminação na rua. Ou se as pedras do pavimento não estiverem bem assentes ou estiverem danificadas. Porque é mais provável cair por causa disso, apesar de ser uma questão fácil de resolver. Por isso, faça uma reclamação. É importante que se sinta seguro e à vontade.

## 5 Use sapatos bem ajustados



É importante ter atenção à escolha dos sapatos e chinelos. O risco de queda pode ser bastante reduzido se for bem aconselhado e fizer a escolha certa. Neste capítulo poderá ver vários conselhos.

### Bom ajuste

Sabia que os pés estão sempre a crescer? Isto é normal com a idade. Assim, tenha isso em mente quando for comprar sapatos. No entanto, se notar que os seus pés deslizam ligeiramente nos sapatos, estes são demasiado grandes.

Os sapatos que se ajustam bem têm cerca de um centímetro de espaço entre o dedo grande do pé e a ponta do sapato. Quando estiver de pé, deve ser capaz de mexer ligeiramente os dedos dos pés para cima.

Tem dúvidas sobre o tamanho do sapato? Peça conselhos na sapataria. Vai comprar sapatos novos? Faça-o de preferência ao fim do dia. Além disso, calce sempre os dois sapatos, o esquerdo e o direito. Em muitas pessoas, os pés não são exatamente iguais.

## Solas e atacadores

Os bons sapatos têm solas não demasiado lisas, para não escorregar. Mas as solas também não podem ser demasiado rígidas, para não tropeçar. As boas solas dobras ligeiramente com os pés. Se necessário, o sapateiro pode colocar outras solas por baixo dos sapatos.

O pé fica mais firme em sapatos com um salto baixo (até 4 cm de altura). Tenha também atenção ao peso dos sapatos. Os sapatos leves são mais confortáveis e mais seguros. Se os atacadores se desapertam frequentemente, compre atacadores que não sejam

tão escorregadios. Certifique-se também de que os atacadores não são demasiado compridos.

## Quando estiver em casa

Prefere não usar sapatos em casa? Calce chinelos resistentes e bem ajustados. Chinelos que se ajustem bem aos pés e tenham uma sola resistente.

## Problemas nos pés

As dores e os problemas dos pés, como unhas encravadas e deformações dos dedos, podem levá-lo a perder o equilíbrio e cair mais depressa. Tem problemas nos pés? Vá a um podologista para serem tratados.



### Faça o próprio teste


- ☐ Os meus sapatos são resistentes. Assentam bem e não têm salto alto.
- ☐ Os meus chinelos assentam bem nos meus pés.
- ☐ Cuido bem dos meus pés ou vou à pedicure.
- ☐ Consulto o médico de família ou podologista quando tenho dores ou problemas nos pés.





## 6 Torne a casa segura

Pode tornar a sua casa muito mais segura, por vezes com apenas alguns pequenos ajustes. Ande pela casa com esta lista. Se responder "sim" a uma frase, está tudo bem. Se responder "não", veja o que pode fazer para evitar uma queda.

 A casa inteira	sim	não
Tenho iluminação suficiente em toda a casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo alcançar facilmente os interruptores de luz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não ando de meias, mas de sapatos, ou calço chinelos resistentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na minha casa não há soleiras. > Se não puder remover as soleiras da casa, torne as bordas das soleiras mais inclinadas. Isso minimiza a probabilidade de tropeçar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me em segurança em casa. > Tem medo de ficar no chão durante muito tempo depois de uma queda? Use um botão de emergência pessoal. Traga sempre o botão de emergência consigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os cabos e fios estão bem protegidos ou escondidos. > Para o efeito, pode utilizar cliques ou calhas para cabos, que podem ser comprados em lojas de ferragens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os meus tapetes e carpetes têm um bom revestimento antiderrapante ou têm um tapete antiderrapante por baixo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Escadas

sim

não

À noite, quando utilizo as escadas, acendo a luz completamente.

*> Não tem uma casa de banho no andar onde dorme? Então, considere comprar uma cadeira sanitária. Pode comprá-la em lojas de artigos para o lar.*

☐☐

As escadas têm dois corrimões.

☐☐

A minha escada tem uma cobertura que está bem presa.

☐☐

As escadas estão sempre desimpedidas para eu não tropeçar.

☐☐

Também não há móveis ou objetos ao fundo das escadas.

*> Se cair, pode ferir-se gravemente num armário ou no bengaleiro.*

☐☐

Se usar calças largas ou uma saia comprida, tenho cuidado redobrado ao subir ou descer escadas.

☐☐

Tenho sempre uma mão livre quando carrego coisas ao subir ou descer escadas.

☐☐

Limpo as escadas com um aspirador de mão ou uma esfregona. De preferência, não com um aspirador pesado.

☐☐

### Pontos centrais

---

---

---

---

---



## Casa de banho

sim

não

Consigo sair da banheira em segurança.

> Existem suportes especiais que podem ser colocados na borda da banheira. Pode comprá-los numa loja de ferragens. Ou substitua a sua banheira por uma cabina de duche.

☐☐

Após a lavagem, utilizo um assento de duche para me secar.

> Existem assentos de duche separados e assentos que podem ser fixados à parede.

☐☐

Utilizo uma barra de apoio perto da sanita para ter mais apoio quando me levanto.

> Nunca utilize o lavatório como apoio ao levantar-se.

☐☐

Tenho uma sanita mais elevada.

> Pode comprar uma sanita nova e elevada numa loja de ferragens, ou optar por um elevador de sanita para a sua própria sanita. Pode comprar estes produtos em lojas de artigos para o lar. Ambos permitem que se possa levantar mais facilmente.

☐☐

A banheira/chuveiro e o chão da casa de banho têm azulejos antiderrapantes.

> Os azulejos são muito escorregadios? Pode aplicar um revestimento antiderrapante ou autocolantes. Pode comprá-los numa loja de ferragens.

☐☐

Tenho luz suficiente quando vou à casa de banho durante a noite.

> Escolha lâmpadas com sensor de movimento ou de intensidade da luz. Pode comprá-las em lojas de ferragens. Certifique-se de que há ar fresco na casa de banho. Será menos provável que se sinta mal devido ao calor.

☐☐

A porta da casa de banho pode ser aberta do exterior.

> Certifique-se de que as pessoas o podem ajudar se cair. Não tranque a porta e considere ter um botão de emergência pessoal. Trata-se de um botão que traz consigo e que lhe permite chamar a família ou uma ambulância.

☐☐



## Quarto de dormir

sim

não

Tenho uma cama alta que me permite entrar e sair facilmente.

*> Se a sua cama for baixa, pode comprar suportes para a cama numa loja de artigos para o lar.*

☐☐

Acendo a luz ao deitar-me ou ao sair da cama.

*> Uma lâmpada com sensor pode ser útil: que reaja ao movimento, ou que possa ajustar a intensidade da luz.*

☐☐

Os meus chinelos estão num local adequado. Não estão num local onde se possa tropeçar.

☐☐

Fico sempre sentado na cama durante algum tempo antes de me levantar.

*> Pode ficar com tonturas se se levantar muito rapidamente depois de estar deitado.*

☐☐

## Telefone e visitas inesperadas

sim

não

Quando o telefone toca, vou atender calmamente.

*> Tenha consigo um telefone sem fios ou um telemóvel que possa levar pela casa. Ou coloque um telefone em cada andar.*

☐☐

Se alguém vier a minha casa inesperadamente e tocar à campainha, dirijo-me calmamente para a porta.

*> Com um intercomunicador, é possível ver quem está à porta e falar com a pessoa. Também pode escolher uma campainha com uma câmara ligada ao seu telemóvel. Pode comprar esta campainha numa loja de ferragens.*

☐☐



## Sala de estar e cozinha

sim

não

As minhas cadeiras e sofás têm apoios de braços altos para me poder levantar facilmente.

☐☐

Quando me levanto, espero um pouco antes de começar a andar.

*> Aperte os músculos da barriga da perna, um de cada vez.*

☐☐

As coisas que utilizo muitas vezes estão perto de mim para que as possa alcançar imediatamente.

☐☐

Se precisar de ir buscar algo que esteja num local muito alto, utilizo um escadote robusto. Este escadote tem um suporte a que me posso agarrar. Não utilizo uma cadeira ou um banco.

☐☐

Há espaço suficiente entre os móveis para não esbarrar em nada.

☐☐

Mantenho o chão limpo.

*> Especialmente o chão da cozinha pode ser escorregadio devido à gordura dos cozinhados.*

☐☐

Depois de lavar com a esfregona, espero até o chão estar completamente seco. Não ando sobre um chão molhado.

☐☐

### Pontos centrais

---

---

---

---



## Fora de casa

sim

não

Limpo imediatamente as ferramentas e os resíduos do jardim.

☐☐

Mantenho o meu terraço livre de ervas, musgo e folhas soltas.

☐☐

Os azulejos irregulares ou pequenos degraus foram nivelados.

☐☐

Certifico-me de que a escada é firme.

*> Se a escada estiver localizada num local onde o solo é macio, coloque alguns azulejos para obter uma superfície plana e firme. Tem uma obra de grande dimensão? Utilize andaimes.*

☐☐

Comunico ao município as pedras soltas do pavimento ou os candeeiros de rua partidos.

☐☐

## Utilização de dispositivos de mobilidade

sim

não

O meu andarilho foi corretamente ajustado por um profissional.

☐☐

Quando uso o meu andarilho para me sentar, uso o travão.

☐☐

Todos os anos o meu andarilho é verificado.

*> É importante efetuar uma verificação anual. Deve verificar-se o travão, o sistema de dobragem e a altura das pegas do andarilho. Se as pegas estiverem demasiado altas, caminhará com os ombros erguidos. Isso causa dores nos ombros e no pescoço. Se as pegas estiverem demasiado baixas, não terá qualquer apoio do seu andarilho. Além disso, irá adotar uma postura errada, o que é mau para as costas.*

☐☐

## Contactos

VeiligheidNL

Telefone 020 - 511 45 11

info@veiligheid.nl

www.veiligheid.nl

## Isenção de responsabilidade

Todo o material e todas as informações contidos nesta brochura, sob qualquer forma (textos, imagens, ficheiros, etc.), são propriedade da VeiligheidNL, salvo indicação expressa em contrário.

Esta brochura foi elaborada com todo o cuidado. No entanto, a VeiligheidNL não se responsabiliza por eventuais imprecisões ou imperfeições desta publicação, nem por quaisquer acidentes ou lesões causados pelos exercícios. Não é permitida a cópia, distribuição e qualquer outra utilização destes materiais sem a autorização escrita da VeiligheidNL.

## Conteúdo

Editado por VeiligheidNL

Esta brochura foi produzida em colaboração com:

- Professor Dr. em Prevenção de Quedas N. v.d. Velde, Amsterdam UMC locatie AMC
- Voedingscentrum (Centro alimentar)
- Koninklijke Visio, Visio Zicht op Toegankelijkheid (centro especializado para invisuais)
- Associação Holandesa de Fisioterapia na Geriatria
- Universidade de Ciências Aplicadas de Utrecht - Instituto de Estudos do Movimento

©2023 VeiligheidNL

Todos os direitos reservados

[illegible]

Nome da clínica: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_