ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM MORADIAS

2020

SUS
Subsecretaria de Vigilância em Saúde
Secretaria de Saúde
GOVERNO DO ESTADO RIO DE JANEIRO

GOVERNADOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Claudio Castro

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE
Carlos Alberto Chaves

SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
Claudia Maria Braga Mello

SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
Adna dos Santos Sá Spasojevic

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA DO PACIENTE E GESTÃO DE RISCO
Maria de Lourdes de Oliveira Moura

DIVISÃO DE GESTÃO DE RISCO
Rosangela Seixas

ELABORAÇÃO
Arqª Marguerita Abdalla

REVISÃO
Leonor Gomes

2020

OBJETIVO

A presente **cartilha** pretende **orientar as pessoas com dificuldades de locomoção** e seus familiares, no que se refere a melhor adequação dos ambientes em seus domicílios, de forma a reduzir os riscos de quedas e seus efeitos na qualidade de vida, em especial , na dos idosos.

ORIENTAÇÕES

- A reorganização dos espaços dentro e fora das casas pode transformar os ambientes menos perigosos, diminuindo os riscos de tropeços e quedas;
- **Pequenas mudanças** nos ambientes acarretam **grandes mudanças na qualidade de vida** das pessoas;
- **Faça mudanças** de modo a tornar os ambientes mais seguros;
- O **espaço físico habitado pode estimular ou entristecer, cuidar ou colocar em risco** o ser humano que o utiliza, dependendo da forma como são distribuídos os mobiliários, cores das pinturas das paredes, materiais de acabamentos e objetos que são utilizados;
- Durante o envelhecimento, num processo gradual, as necessidades e capacidades das pessoas vão se modificando e o **espaço** de moradia também precisa ser adaptado às novas demandas dos habitantes;
- **É muito importante** levar em consideração **as necessidades individuais** no uso e ocupação destes espaços;
- Ambientes seguros **também** devem ser **agradáveis**.

SOBRE A QUEDA

O que é importante saber!

- Dados apresentados no **Relatório Nacional de Incidentes/ Eventos Adversos** relacionados à assistência à saúde apontaram que no **período de junho de 2019 a maio de 2020**, do total de incidentes notificados (29.428), **cerca de 54% (15.771) correspondem à queda do paciente**, ocupando a quarta posição dentre os incidentes mais frequentes.
- **As quedas do paciente** são responsáveis por **ocupar a terceira posição entre os incidentes/eventos adversos mais frequentes** notificados pelos serviços de saúde, que resultam em óbito. (ANVISA, 2020)

QUEDA

É o **deslocamento não intencional** do corpo para um nível inferior à posição inicial, com a incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais, que comprometem a estabilidade.

FATORES DE RISCO

- Tonteira ao levantar-se;
- Perda de equilíbrio por efeito de medicamentos;
- Visão alterada pela idade;
- Enfraquecimento natural de ossos e músculos;
- Calçados inadequados;
- Obstáculos relativos a móveis e tapetes;
- Uso ou abuso de álcool;
- Falta de iluminação adequada;
- Pisos escorregadios;
- Comportamento de risco;
- Isolamento social.

CASA E AMBIENTES SEGUROS

Deve-se cada vez mais **buscar imóveis funcionais** considerando as **cinco atividades básicas** da vida diária:

- Alimentação,
- Transporte,
- Higiene pessoal,
- Descanso,
- Lazer.

SUGESTÕES PRÁTICAS PARA AMBIENTES SEGUROS

AMBIENTES EXTERNOS

- **Verificar junto aos órgãos públicos,** onde se localiza a moradia, informações referentes ao uso do solo (terreno) quanto aos afastamentos, dimensões mínimas dos ambientes, ventilação e iluminação, abastecimento de água e luz, esgotamento sanitário e coleta de lixo, dentre outros;
- Deve oferecer condições de **habitabilidade, higiene, salubridade** e garantir **acessibilidade;**
- Os **desníveis, quando houver,** devem ser dotados de rampas para facilitar o acesso e a movimentação dos residentes;
- Os **pisos de acesso/entrada das residências devem ser meio ásperos,** com marcações claras dos caminhos, para evitar possível pisada em frestas que potencialize as quedas, de modo a evitar que as pessoas escorreguem;
- As **escadas e rampas devem ser dotadas de corrimãos, sinalização e piso antiderrapantes;**
- Quando houver caminhos a serem percorridos entre as edificações, estes devem ser dotados de corrimãos, de forma a permitir apoio ao usuário, em caso de necessidades.
- Quando possível, esses **caminhos devem ser dotados de iluminação,** de forma a facilitar a **visualização do trajeto até as moradias**. Prever **iluminação na porta de entrada** da moradia;
- Porta de **entrada da moradia deve possuir largura mínima de acesso de 80 cm**, dotada de fechadura sobre a maçaneta e maçaneta tipo alavanca. Colocar trincos de segurança deslizantes acima da maçaneta.

RAMPAS

As rampas devem ter inclinação de acordo com os limites estabelecidos na tabela abaixo.

Para inclinação entre 6,25% e 8,33%, devem ser previstas áreas de descanso nos patamares, a cada 50 m de percurso.

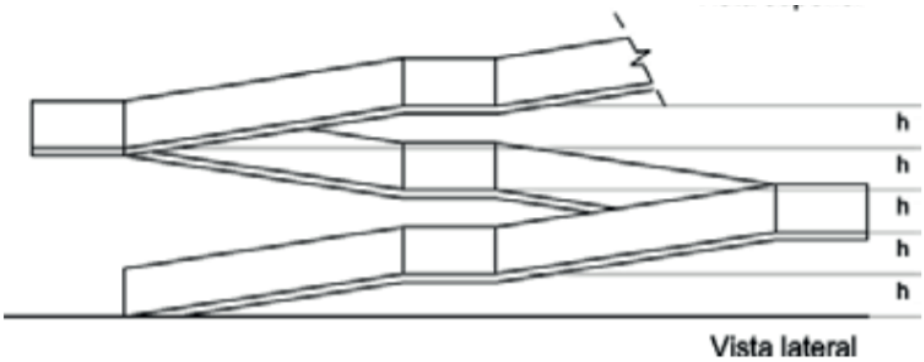


Tabela 5 — Dimensionamento de rampas

Inclinação admissível em cada segmento de rampa *i* %	Desníveis máximos de cada segmento de rampa *h* m	Número máximo de segmentos de rampa
5,00 (1:20)	1,50	Sem limite
5,00 (1:20) < *i* ≤ 6,25 (1:16)	1,00	Sem limite
6,25 (1:16) < *i* ≤ 8,33 (1:12)	0,80	15

ABNT 9050 – Acessibilidade a edificações

A largura das rampas (L) deve ser estabelecida de acordo com o fluxo de pessoas. A largura livre mínima recomendável para as rampas, em rotas acessíveis, é de 1,50 m, sendo o mínimo admissível 1,20 m.

Em edificações existentes, quando a construção de rampas nas larguras indicadas ou a adaptação da largura das rampas for impraticável, podem ser executadas rampas com largura mínima de 0,90 m, com segmentos de no máximo 4,00 m, medidos na sua projeção horizontal.

RESERVATÓRIOS DE ÁGUA

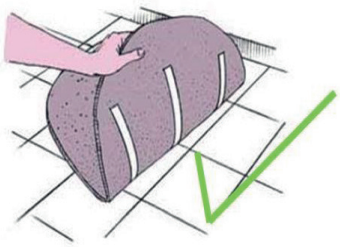
Os **reservatórios** de água devem ser localizados de forma a facilitar o **acesso para manutenção** e limpeza. A **cisterna,** caso haja, deve ser **vedada e fechada** com cadeado, de forma **a proteger quanto à entrada de vetores** e riscos de acidentes.

AMBIENTES INTERNOS

- **Instalar corrimão** em um dos lados dos **corredores** de ligação aos ambientes da moradia;
- **Utilizar cores claras nos ambientes** para facilitar a visualização dos ambientes, móveis e **evitar quedas, ao invés de cores escuras,** que aumentam a **possibilidade de quedas;**

EVITAR

- Prateleiras de vidro e superfícies cortantes dentro dos banheiros;
- Quinas vivas nos móveis, bancadas e passagens;
- Aquecedores a gás dentro dos banheiros devido ao risco de envenenamento;
- Tapetes soltos;



- **Fumar no quarto** para evitar a possibilidade de **incêndio**;
- Andar só de meias dentro de casa;
- **Fios elétricos** em geral, carregadores de celulares e de telefone **soltos**;
- Escadas dobráveis;
- **Panos e fósforos** próximos à boca do fogão;
- **Evitar o uso de álcool** na cozinha devido ao **risco de incêndio e queimaduras**;
- **Ambientes desorganizados** com objetos, caixas fora dos lugares, evitando tropeços;

USAR

- **Chinelos antiderrapantes** dentro de casa;
- Interruptores de luz próximos à cama;
- **Sistemas de viva-voz** (para pessoas que necessitam de ajuda à noite);
- **Luz de emergência e luz noturna** nos corredores, banheiros e cozinha;
- Interfone dentro dos banheiros e cozinha;
- **Piso cerâmico antiderrapante** na cozinha, área de serviço e banheiros.

BANHEIRO

- Instalar **interruptor de luz junto à porta** para facilitar o uso do banheiro à noite;
- **Evitar trancar a porta** para permitir o acesso em caso de intercorrências;
- **Utilizar sabonete líquido.** O uso de sabonetes em barra pode possibilitar o risco de queda ao se abaixar para pegá-lo no chão;
- O **piso** deve preferencialmente ser **antiderrapante;**
- **A porta**, caso seja necessário à entrada de cadeira de rodas, andador ou bengalas, deve preferencialmente **abrir para fora;**

- Os **banheiros, preferencialmente, devem ser de cor clara,** facilitando a higiene. As peças claras, como no caso do vaso sanitário, facilitam o controle da coloração da urina e fezes, quando necessário;
- Instalar **duchas higiênicas junto ao vaso sanitário**, por serem mais adequadas;
- **Substituir as paredes de vidro do box** por um material não deslizante e inquebrável ou cortinas;
- **Instalar porta toalhas** junto ao lavatório;
- **Verificar periodicamente** a **instalação de gás. O Aquecedor deve ser instalado fora do banheiro,** evitando, em caso de vazamento, envenenamento por inalação. Para novas instalações, os aquecedores devem ficar fora do banheiro;

BOX DE BANHO

- Colocar **tapete ou piso/tiras antiderrapante** no piso;
- É recomendável a **largura mínima de 80 cm**;
- **Desnível** máximo de **1,5 cm** em relação ao piso do banheiro;
- Instalar prateleiras para apoio dos produtos perto do uso, evitando o deslocamento dentro do box;
- **Instalar barras e cadeira de banho para apoio nas paredes**, ou quando não for possível, utilizar cadeira higiênica;
- Caso instale **tapete** em frente ao box, este deve ser **fixado no chão;**
- **Fechamento do box com material inquebrável e firme**, sistemas de porta de correr com largura compatível para entrada de cadeira de rodas ou apenas cortina de plástico;

VASO SANITÁRIO

- Instalar **barras de apoio junto ao vaso sanitário**;
- Se possível, **assento com espessura maior** que o usual e com mecanismo de elevação;
- Elevar do chão a instalação do vaso em 10cm, de forma a facilitar a altura e uso do vaso;
- Caso instale **tapete** em frente ao vaso, esse deve ser **fixado ao chão**.

QUARTO DE DORMIR E VESTIR

- Instale uma **lâmpada ou luminária** no caminho da cama ao banheiro;
- Deixe a **porta aberta** para facilitar a circulação;
- **Não suba em cadeiras** ou caixas para alcançar algo que esteja no alto;
- **Evite deixar objetos espalhados** pelo quarto.

CAMA

- **Largura variável** – altura de 45 a 50 cm incluindo o colchão que deve ter densidade adequada ao peso do usuário. É importante que a pessoa sentada na beirada da cama, **apoie os pés no chão a 90º, evitando assim escorregar;**
- A **cama** deve **ter cabeceira** que permita à pessoa recostar-se;
- Evitar a **sensação de frio**, usando sempre colcha ou **cobertor preso ao pé da cama**;
- Pessoas muito idosas (acima dos 80 anos) devem ser desestimuladas ao **uso de mais de um travesseiro**, procedimento que deve ser adotado também para as crianças e pelo mesmo motivo, que é **evitar o sufocamento**;
- Caso coloque **tapete junto à cama**, este deve ser **fixado ao chão;**

ASSESSÓRIOS

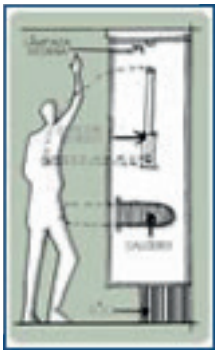
- **Relógio** digital com **números grandes**;
- Suporte para copos de plástico ou metal;
- Telefone e números de auxílio;
- **Lanterna na gaveta** para emergências; controle remoto para TV e sistema de ar condicionado ou de aquecimento elétrico;
- **Abajur fixo** na mesa ou na parede.

MESA DE CABECEIRA

- Altura cerca de **10 cm acima da cama**;
- Bordas arredondadas;

- Sempre que possível **fixada no chão ou na parede**, evitando assim que se desloque caso a pessoa precise apoiar-se nela ao levantar.

ARMÁRIO

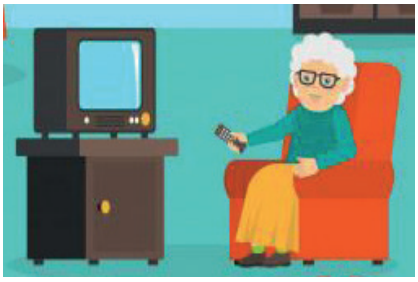


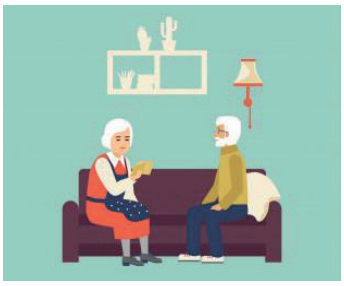
- **Portas leves e baixas**, de fácil acesso, arejadas, cabideiro baixo;
- **Não colocar armário de 2 níveis**, que exija o uso de escada;
- **Gavetas com trava** de segurança nos deslizantes;
- Maçanetas grandes;
- **Prateleiras com alturas variáveis**, luz interna ao abrir a porta, puxadores do tipo alça.

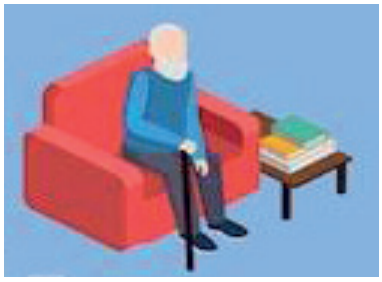
JANELAS

- Sistema de **abertura** sempre **para dentro** ou de correr;
- Prever **telas nas janelas**.

SALA

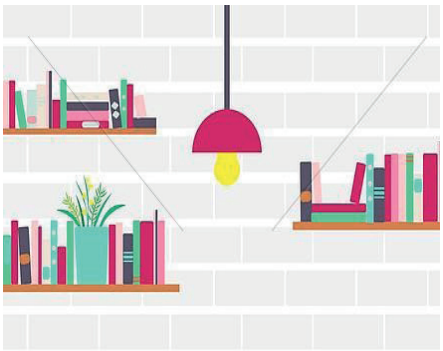






- **Paredes** de cores **claras,** para facilitar a visualização dos ambientes, móveis e objetos;
- Usar **cores e diferenças de texturas** para **estimular o idoso**;
- Prever **iluminação uniforme**, com mesma intensidade nos vários pontos;
- Interruptores de luz na entrada do ambiente;
- Mobiliários com **quinas arredondadas**;
- **Espaços livres** para circulação, **sem obstáculos, de forma a evitar quedas;**

- **Os sofás, cadeiras e poltronas com altura** permitindo que **a pessoa pise no chão** com facilidade e com braços de apoio;
- Evitar **fios elétricos**, carregadores de celulares, de telefone, som, e outros, **soltos e sem proteção;**
- Caso coloque **tapetes**, estes devem ser **fixados ao chão, evitando quedas**;
- **Mesa de apoio com** telefone, abajur, próximo ao sofá, sem quinas vivas, **evitar vidros ou materiais cortantes** (altura média 60 cm);
- **Estantes** com prateleiras, **bem fixada ao piso ou à parede**. Aparelhos de som ou TV com controle remoto. Evitar objetos pesados e de vidro;
- **Mesa de jantar** com altura média de 75 cm. Bordas arredondadas. Não usar tapete embaixo, evitando tropeços.

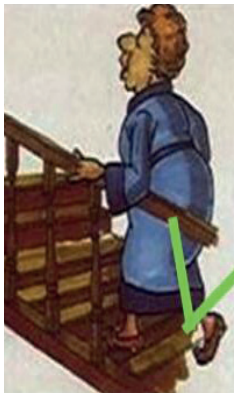


COZINHA

- Caso coloque **tapetes**, estes devem ser **fixados ao chão** evitando quedas;
- Os **armários** devem ser colocados de forma adequada aos usuários, em altura e organização, **evitando uso de escadas para alcançar os objetos**. Gavetas de fácil abertura, com trava de segurança;
- Quando o chão sujar com qualquer substância líquida ou sólida, limpar imediatamente, evitando quedas;

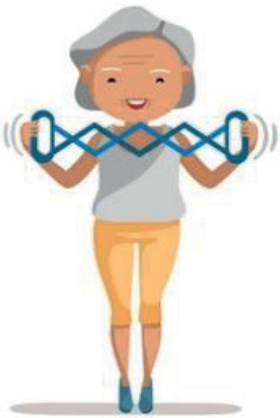
- Evitar qualquer **mobiliário e equipamentos** (fogão, máquina de lavar, geladeira, etc.) **soltos,** mantendo travados;
- **Barras de apoio** junto à bancada da pia;
- **Piso** preferencialmente **antiderrapante**;
- Evitar espalhar materiais pela cozinha;
- Iluminação adequada;
- **Interruptor de luz** na entrada **da cozinha**;
- **Cozinha ventilada**, com basculante de fácil manuseio;
- Verificar periodicamente a **instalação de gás.** Quando couber, deve ser fora da cozinha evitando, em caso de vazamento, envenenamento por inalação. Conforme a concessionária, para novas instalações, os botijões devem ficar na parte externa;
- Caso necessário, mantenha um carrinho para ajudar a mover utensílios, vasilhas da cozinha para outros ambientes;
- Preferencialmente, **a cozinha deve ser em cores claras,** facilitando a higiene e a visualização dos objetos e utensílios.

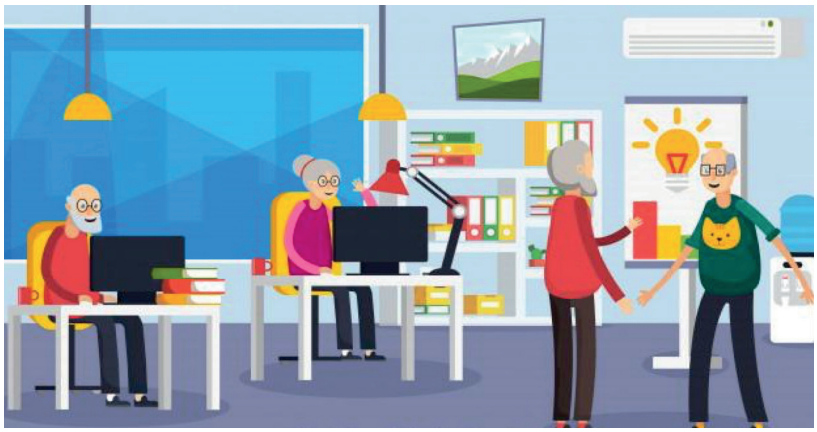
ESCADAS



- Degraus com **largura de piso que permita apoiar os pés** adequadamente;
- **Corrimãos dos lados** para apoio a 75 cm acima dos degraus;
- Colocar **fitas adesivas antiderrapantes nos degraus**;
- Instalar **iluminação** junto aos degraus na parte inferior e superior ou detectores de presença;
- Banir a presença de objetos espalhados no local;
- Banir o uso de tapetes no início e no final da escada.

CUIDE DO SEU BEM ESTAR



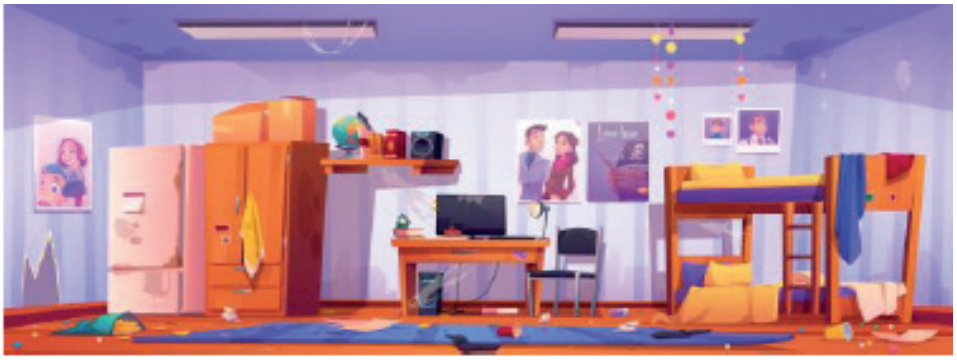


ATENÇÃO !!!

FAÇA EXERCÍCIOS

SE, APESAR DOS CUIDADOS, AINDA ASSIM, SOFRER UMA QUEDA, PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO.

CUIDE BEM DA SUA CASA E DA SUA RUA



PREVENIR ACIDENTES / INCÊNDIOS

	Despeje as cinzas e pontas de cigarros na lixeira somente após certificar-se de que estão apagadas.		Não solte balões. Quando descem, podem espalhar destruição. Deixe o céu para as estrelas.
	Não fume na cama, o sono não espera o cigarro apagar e isso pode provocar um incêndio.		Muito cuidado,com álcool, gasolina, removedores e aerosóis usados na limpeza de casa.
	As crianças tem fascínio por fogo. Não permita que elas brinquem com fósforos ou outros objetos que provoquem fogo.		Guarde substâncias inflamáveis sempre bem vedadas e em local seguro e ventilado.
	Não deixe crianças sozinhas em casa, e de forma alguma trancadas.		Não acumule lixo nem guarde panos sujos com gasolina, graxas, ceras, óleos vegetais, etc. Isso pode causar incêndio.
	Sobrecarga no sistema elétrico pode provocar superaquecimento e incêndio. Evite vários aparelhos numa só tomada.		Acabando de fumar, apague completamente o cigarro.
	Não efetue consertos improvisados. Substitua tomadas defeituosas.		Verifique se os registros de gás estão bem fechados, quando os botijões não estão sendo utilizados.
	Não atire pontas de cigarros a esmo. Lembre-se que na época da seca o mato se queima com facilidade.		Não esqueça panelas no fogo e nunca instale cortinas perto do fogão.
	Não se esqueça de desligar o ferro elétrico. Mesmo que vá se ausentar só por alguns instantes.		Ao utilizar o forno, primeiro acenda o fósforo, depois abra a tampa, em seguida gire o botão para ligar o gás.
	Não faça ligação direta nem reforce os fusíveis. Quando eles se queimam é porque há sinais de perigo na instalação elétrica.		Ao sentir cheiro de gás no ambiente, não risque fósforos nem acenda a luz. Abra as portas e janelas para ventilar o lugar.
	Verifique periodicamente se os fios estão bem isolados. Ao viajar, desligue a chave geral da luz.		Instale seu botijão fora da cozinha, em local ventilado. Para maior segurança use tubulação metálica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARTILHA DO CAU. Sugestões práticas para manter sua Casa Segura. 1º Fórum do Idoso 2018. Cuiabá MT. Promovido pelo CAU / MT, CREA / MT, Unimed, Astramed e SBOT.

PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS
Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)
Fonte: Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo / Ministério da Saúde
Sociedade Brasileira de Cardiologia

MANUAL DO CUIDADOR: PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO
GUIA PRÁTICO ILUSTRADO
Autores: Ana Rita Diogo e Margarida Moura
Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados
Secretaria Regional da Solidariedade Social – Governo de Açores.

MANUAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS
Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual / São Paulo
Programa Integralidade e Núcleo de Segurança do Paciente
Daniela Nori Chiossi, fisioterapeuta
Tatiana Vieira do Couto, terapeuta ocupacional
Julho / 2014

MANUAL DE PREVENÇÃO DE INCÊNDIO E EMERGÊNCIA MÉDICA
Corpo de Bombeiros da Bahia.

ABNT NBR 9050 – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS
Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos

ESTATUTO DO IDOSO
LEI nº 10.741 de 1º de outubro de 2003.