PREVENÇÃO DE QUEDAS

PESQUISADORA: ANDRESSA DE OLIVEIRA

ORIENTADOR: DRº PAULO ROBERTO ROCHA JUNIOR

CO-ORIENTADORA: DRª DANIELLE DOS SANTOS CUTRIM GARROS

Vamos começar!

Qual o seu nome?_____

Para o nosso 1º ENCONTRO vamos começar com algumas informações.

O(a) senhor(a) sabia que 1 a cada 3 Idosos cai todo ano?

E 1 em cada 20 idosos que caem, obteve como consequência uma fratura ou necessidade de internação.

As pessoas que possuem mais chances de cair são os idosos acima de 65 anos.

O sapato que o(a) Sr(a) utiliza pode influenciar no risco de quedas. Lembre-se: **Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão, como exemplo o Tênis.**

2º ENCONTRO: MORADIA

Como vimos no encontro anterior precisamos adotar medidas preventivas para evitar que as quedas aconteçam entre os idosos.

VAMOS COMEÇAR ADAPTANDO A NOSSA CASA?

Na próxima folha contém um Cheklist para o(a) senhor(a) marcar as alterações feitas na sua casa, para deixar sua vida mais segura!

Como funciona: Veja o que a sua casa já possui e faça um X no quadrado ao lado de cada frase.

CHEKLIST
PREVENÇÃO DE QUEDAS

- [ ] TENHO ILUMINAÇÃO ADEQUADA EM CASA
- [ ] TENHO UM TELEFONE PRÓXIMO DA CAMA
- [ ] TIREI TODOS OS TAPETES DA CASA
- [ ] COLOQUEI BARRA DE APOIO NO BANHEIRO OU ESCADAS
- [ ] ORGANIZEI OS MÓVEIS DA CASA
- [ ] TENHO UM TAPETE ANTIDERRAPANTE NO BANHEIRO
- [ ] TENHO UM SAPATO ADEQUADO

3º ENCONTRO: ATIVIDADE FÍSICA

Vamos relembrar qual o tempo de Atividade Física é recomendado pela Organização Mundial de Saúde?

Intensidade moderada
300 minutos por semana

ou

Treino intenso
150 minutos por semana

→ **5 dias de 1 hora**

→ **5 dias de 30 minutos**
ou
3 dias de 50 minutos

Pensando nisso quantas horas o(a) Senhor(a) está realizando de Atividade Física durante a semana? _____

O(a) Senhor(a) atingiu a quantidade necessária?
( )SIM ( )NÃO

Caso não tenha atingido, quanto tempo está faltando?

_____

Vamos mudar isso? Comece essa semana a acrescentar alguma atividade física nova na sua rotina!

4º ENCONTRO: APRENDENDO SOBRE O ENVELHECIMENTO

Vamos jogar? Com o que você aprendeu hoje ligue os pontos da estrutura localizada na coluna esquerda, com as alterações encontradas no envelhecimento na coluna da direita na próxima página.

CÉREBRO

Perde elasticidade e possui uma respiração curta e superficial.

MÚSCULOS

Aumenta de tamanho e acontece depósito de gordura.

ARTICULAÇÃO

Diminui o espaço para a passagem do sangue e perde a elasticidade.

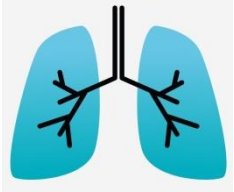
ARTÉRIAS

Perde a sua força, e diminui o seu tamanho.

OSSOS

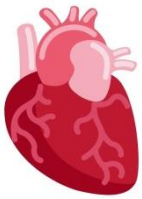
Diminui o espaço, gera atrito e apresenta falta de lubrificação.

PULMÃO



Desequilíbrio na absorção de cálcio e susceptível a fratura.

CORAÇÃO



Diminui o fluxo de sangue e diminui as respostas e tempo de reação dos movimentos

5º ENCONTRO: EQUILÍBRIO

- Qual foi a última vez que o(a) Sr(a) foi ao Médico Oftalmologista? _____

- Sente dificuldade para ouvir? ( ) SIM ( ) NÃO
- Já procurou algum especialista? ( ) SIM ( ) NÃO

- Sente tontura? ( ) SIM ( ) NÃO
- Já realizou algum tratamento? ( ) SIM ( ) NÃO

6º ENCONTRO: NUTRIÇÃO DO IDOSO

- Estou fazendo pelo menos 3 refeições ao longo do dia? Por exemplo: Café da manhã, almoço e jantar? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou fazendo pequenos lanches entre as refeições?
( ) SIM ( ) NÃO

- Estou ingerindo frutas, legumes e verduras regularmente?
( ) SIM ( ) NÃO

- Estou consumindo leite e derivados? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou ingerindo proteínas no dia a dia? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou evitando alimentos gordurosos? ( ) SIM ( ) NÃO

- Qual a quantidade de óleo está sendo usando por mês em casa? _____

- Estou evitando refrigerante e sucos artificiais? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou evitando utilizar muito sal na comida? ( ) SIM ( ) NÃO

- Como calcular a quantidade de água que devo tomar por dia?
  - Peso x 35 ml:
  - Faça sua conta, coloque aqui o seu peso _____ e agora multiplique por 35, qual o valor final? _____

- Após calcular, o(a) Sr(a) está tomando a quantidade necessária de água por dia? ( ) SIM ( ) NÃO
- Estou evitando bebidas alcoólicas e cigarro?
  ( ) SIM ( ) NÃO

7º ENCONTRO: MEDICAMENTOS E MEDO DE QUEDAS

Vamos descobrir se os medicamentos que o(a) Sr(a) toma interfere no Risco de Quedas? Circule os seus medicamentos.

Os medicamentos listados abaixo NÃO interferem no risco de quedas:

- Insulina
- Diuréticos
- Antibiótico
- AAS ou Aspirina (uma vez ao dia)
- Medicamentos para alergia que não causam sono
- Medicamentos para azia ou gastrite
- Medicamentos para asma ou bronquite

Agora os medicamentos listados abaixo INTERFEREM no aumento do risco de quedas:

- Ansiedade (calmantes)
- Para ajudar a dormir
- Para melhorar o humor
- Tranquilizantes para sintomas de alucinação
- Medicamentos para baixar a pressão
- Medicamentos para dor ou inflamação
- Medicamento para dor do tipo morfina
- Medicamentos para o coração

Sejam Bem-Vindos

Educação em Saúde para Idosos

Programa de Prevenção de Quedas

Andressa Oliveira

Fisioterapeuta

Vamos começar!

3 meses de programa

2 x por semana
FISIOTERAPIA

7 encontros para
Educação em Saúde

DEDICAÇÃO DE VOCÊS

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

- 1º QUEDAS
- 2º MORADIA: COMO PREVENIR QUEDAS EM CASA
- 3º ATIVIDADE FÍSICA
- 4º COMO ACONTECE O ENVELHECIMENTO DO NOSSO CORPO
- 5º NUTRIÇÃO DO IDOSO
- 6º EQUILÍBRIO
- 7º MEDICAMENTOS E MEDO DE QUEDAS

Você sabia que 1/3 dos Idosos CAI a cada ano?

1 em cada 20 idosos que caem, obteve como consequência uma fratura ou necessidade de internação

Quem são as pessoas que possuem mais chances de cair?

Idosos acima de 65 anos

É possível Prevenir Quedas?

Adotar medidas preventivas é necessário para evitar a queda em idosos.

QUEDAS X CONFIANÇA

QUEDAS

CONFIANÇA

Dispositivo Auxiliar aumenta as chances de ter quedas?

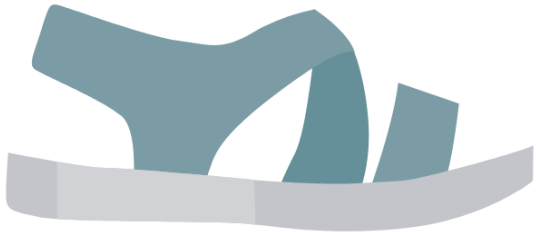
NÃO

Qual o sapato ideal?

Salto Alto

Chinelo

Mocassim



Sandália

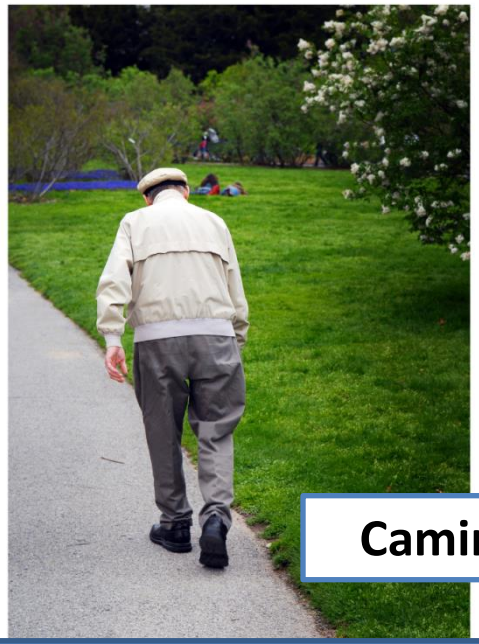
Tênis

Bota

Qual o sapato ideal?

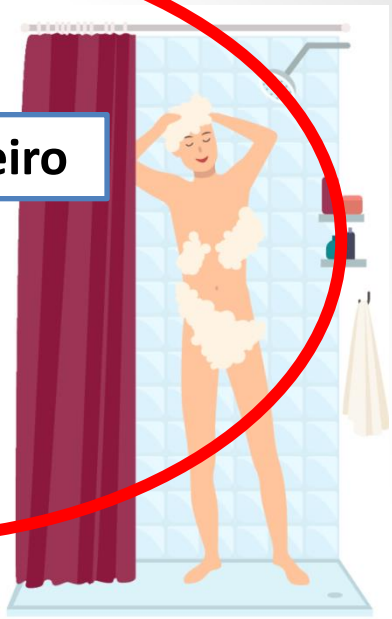
Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão.

Tênis

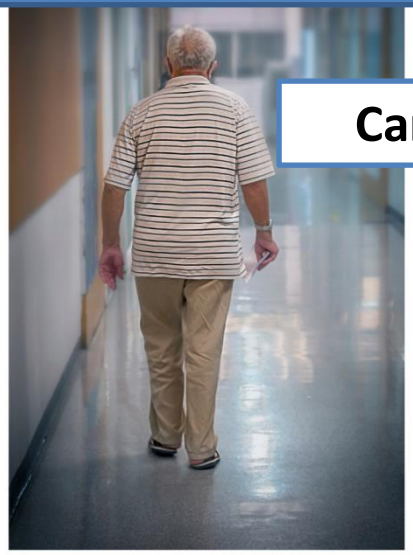


Caminhar ao ar livre

Entrar e sair do chuveiro



Qual situação apresenta maior risco de cair?



Caminhar sobre piso seco

Subir e descer da calçada

Morar sozinho aumenta o Risco de Quedas?

SIM

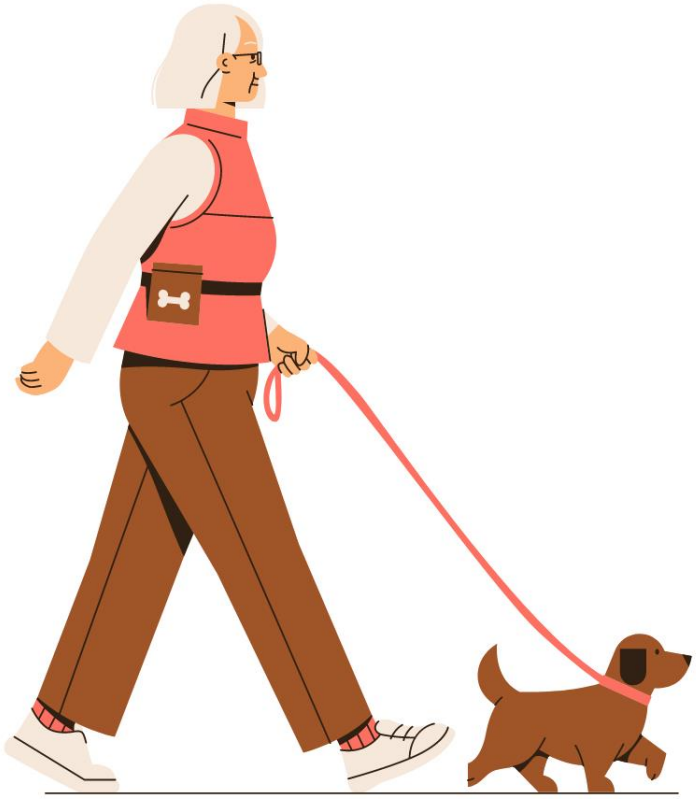
Quem possui mais chances de cair?

Mulher acima de 65 anos

Homem acima de 65 anos

Homens e mulheres acima de 65 anos

Animal de estimação tem relação com quedas?



SIM

Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos ao nosso 2º encontro

Hoje vamos falar sobre MORADIA

QUAL LOCAL MAIS ACONTECE QUEDAS?

CASA

PRÉDIO PUBLICO

RUA

ASILO

SÍTIO OU FAZENDA

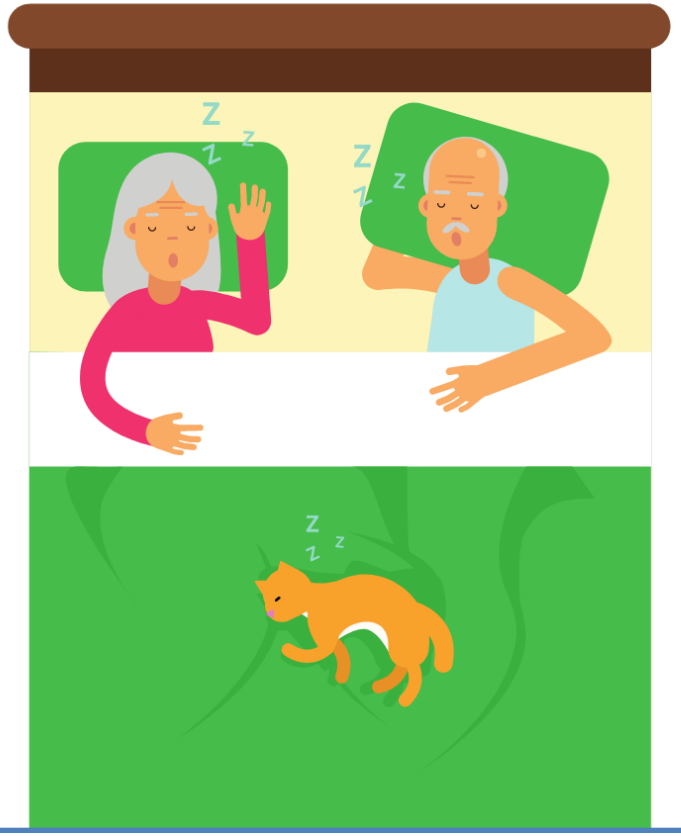
OUTROS LOCAIS

Pensando nisso...

Precisamos ADAPTAR a nossa casa

O que eu preciso ter ao lado da cama?

- **ILUMINAÇÃO**
- **TELEFONE**
- **LANTERNA**



- Se você utilizar Óculos e Dispositivo Auxiliar, eles também deveram ficar ao lado da cama

Como é melhor levantar da cama?

- Levantar imediatamente

- Sentar-se na beira da cama por um minuto

- Não faz diferença como se levanta

O que devo evitar?

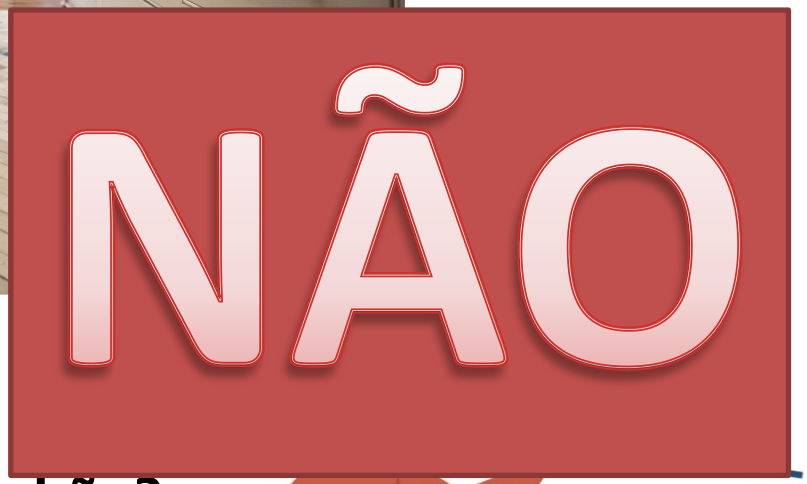
- Deixar o chão do quarto bagunçado
- Mantenha fios de telefone e fios fora das áreas de trânsito, mas nunca debaixo de tapetes.
- Não deixe extensões cruzarem o caminho.
- Concerte imediatamente as áreas em que o carpete está desgastado.

Corredor

- Iluminação
- Barra de apoio e/ou corrimão

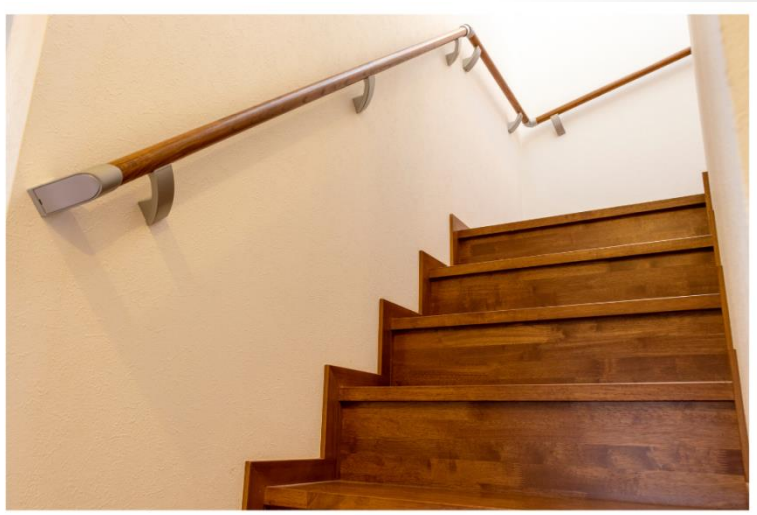
Na cozinha pode . . .

Tapetes?



Não secar o líquido que caiu no chão?

Nas escadas



- Instale corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados.
- Interruptores de luz devem estar instalados tanto na parte inferior quanto na parte superior da escada.
- Se possível instalar detectores de movimento que fornecerão iluminação automaticamente.

Nas escadas

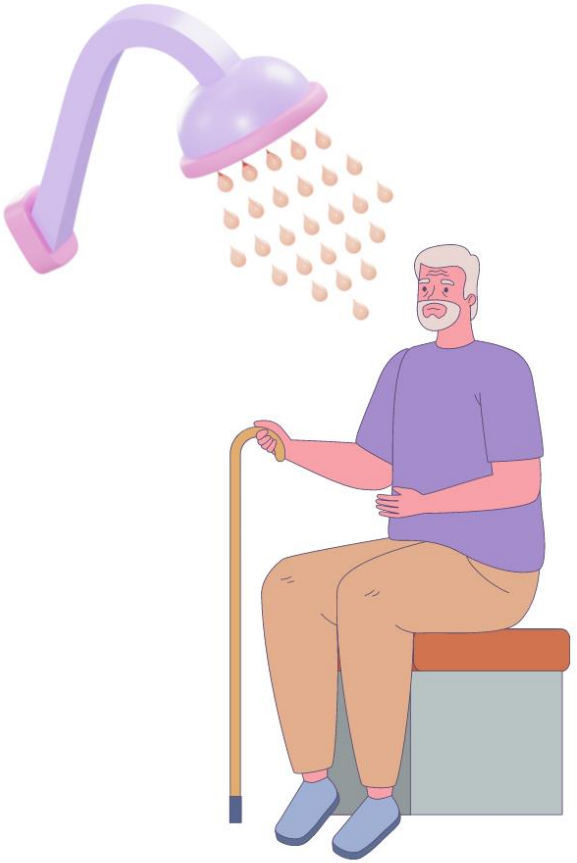
- Coloque tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus.
- Não deixe malas, caixas ou qualquer tipo de bagunça nos degraus.

E o banheiro?

Levantar à noite para ir ao banheiro pode levar a quedas?

Não é vergonha se precisar . .

TOMAR BANHO SENTADO!



Lembre-se . . .

TAPETES

FALTA DE ILUMINAÇÃO

FALTA DE BARRA DE APOIO

CHÃO IRREGULAR

OBJETOS ESPALHADOS

AUMENTAM OS RISCOS DE QUEDAS

CHEKLIST
PREVENÇÃO DE QUEDAS

- [ ] TENHO ILUMINAÇÃO ADEQUADA EM CASA
- [ ] TENHO UM TELEFONE PRÓXIMO DA CAMA
- [ ] TIREI TODOS OS TAPETES DA CASA
- [ ] COLOQUEI BARRA DE APOIO NO BANHEIRO OU ESCADAS
- [ ] ORGANIZEI OS MÓVEIS DA CASA
- [ ] TENHO UM TAPETE ANTIDERRAPANTE NO BANHEIRO
- [ ] TENHO UM SAPATO ADEQUADO

ANDRESSA OLIVEIRA
FISIOTERAPEUTA

Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos ao nosso 3º encontro

Vamos falar sobre ATIVIDADE FÍSICA para Idosos

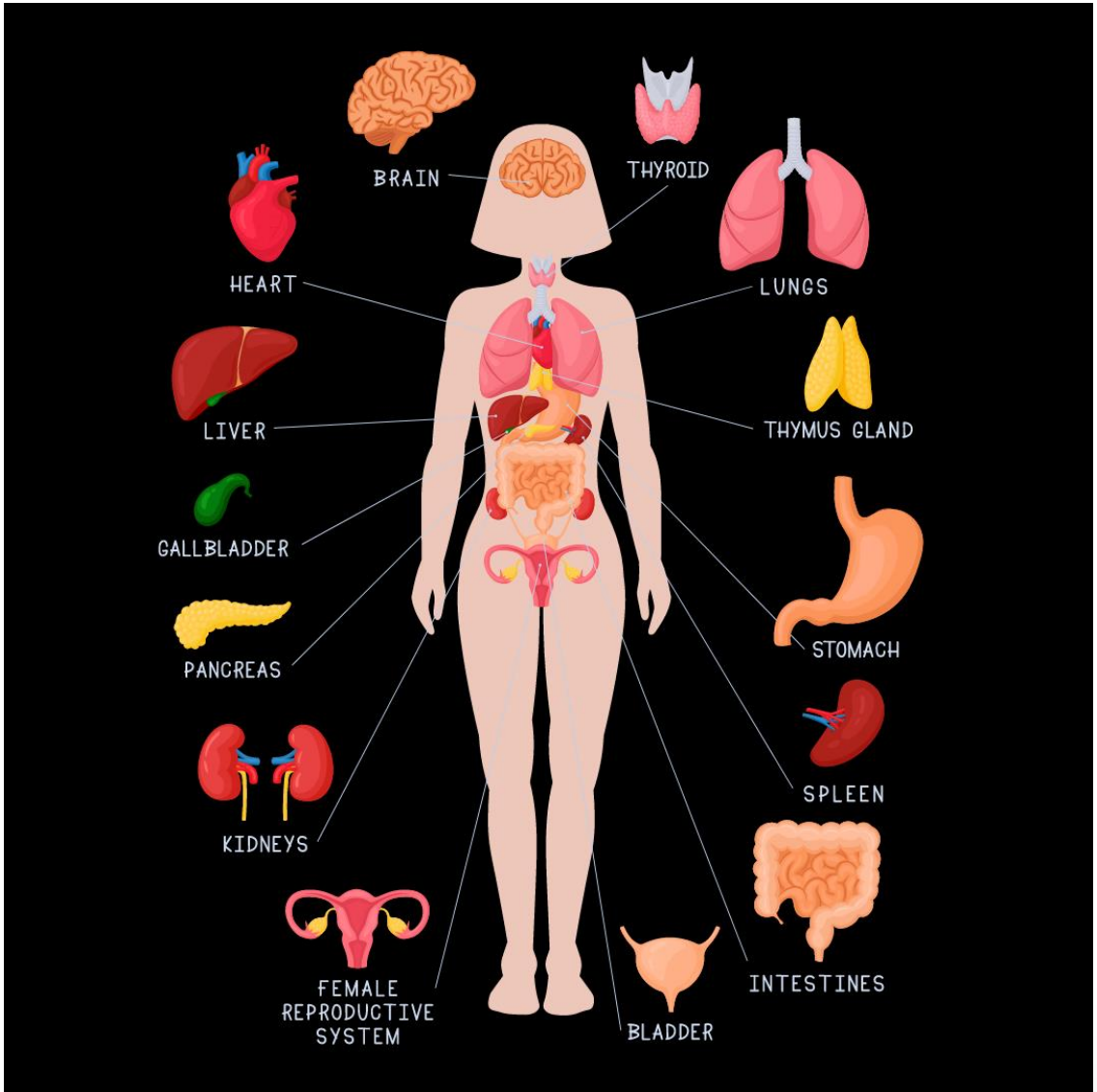
Manter-se fisicamente ativo

- **Aumenta as chances de quedas?**

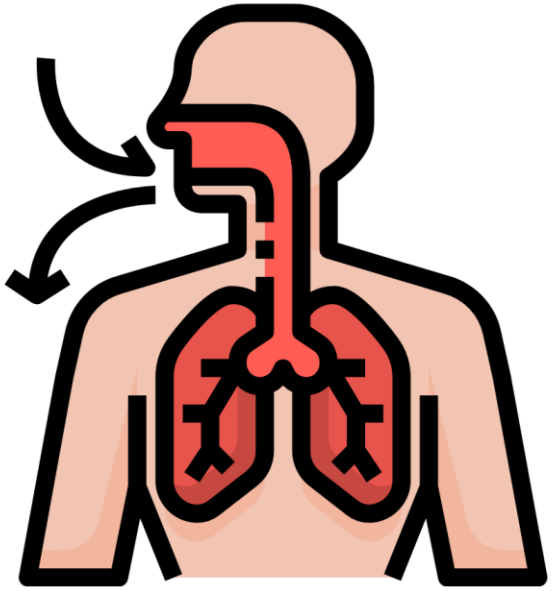
- **Não interfere sobre a chance de ter quedas**

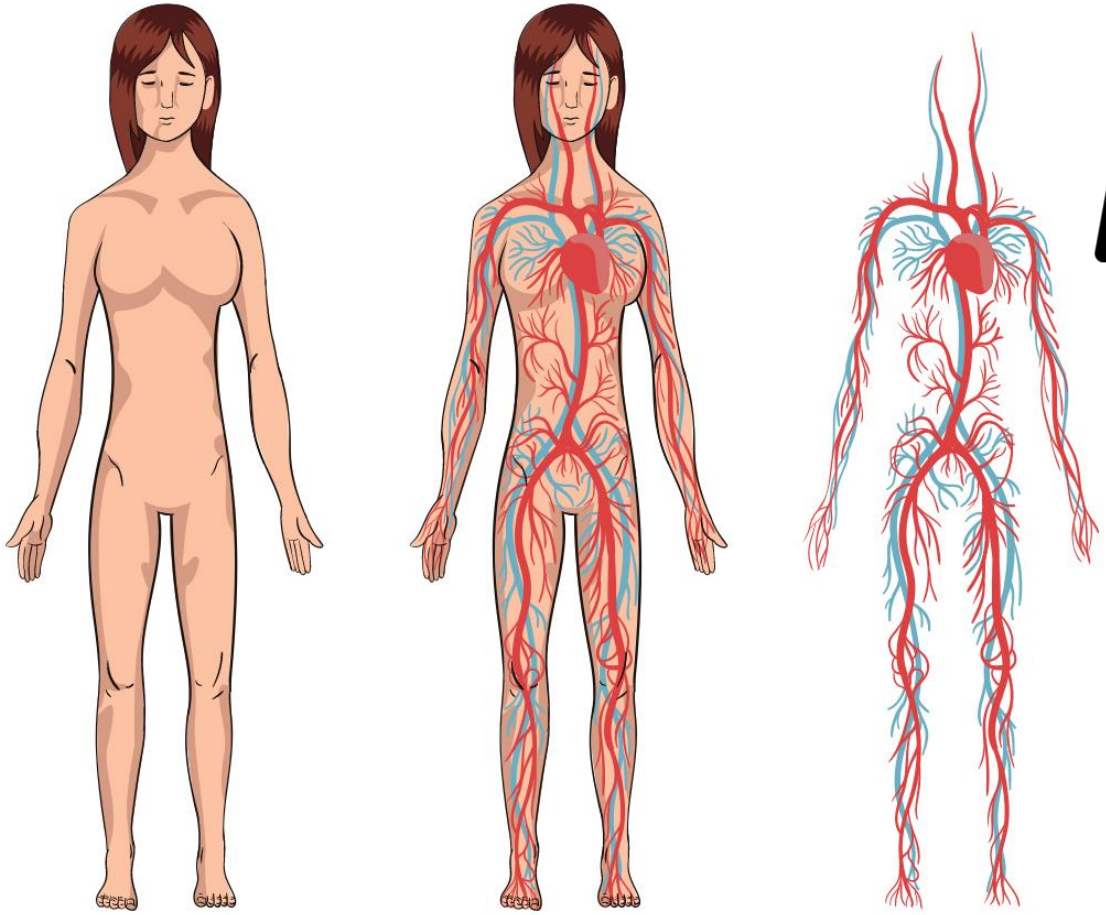
- **Diminui suas chances de queda**

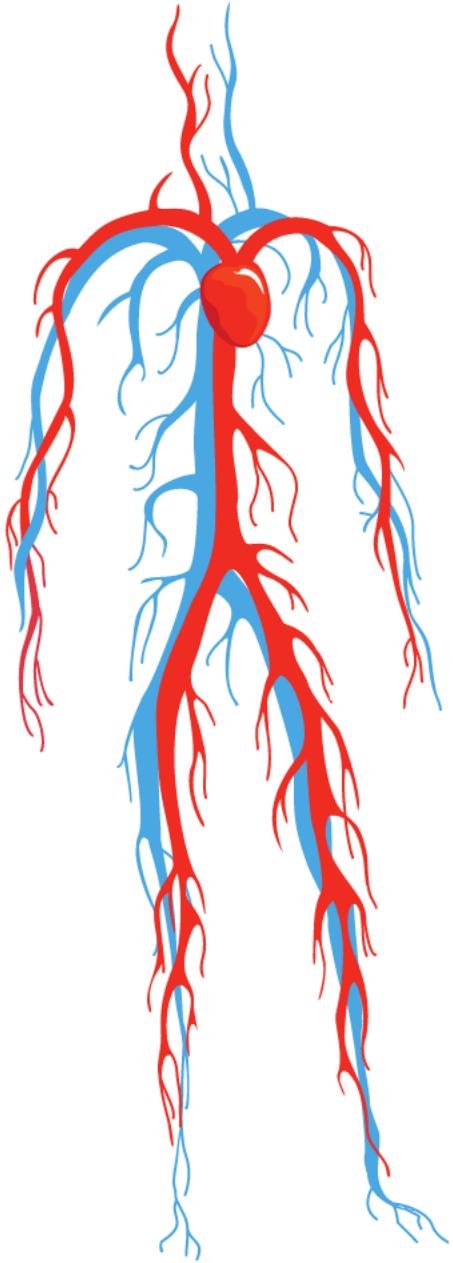
O que acontece com meu corpo durante a Atividade Física?

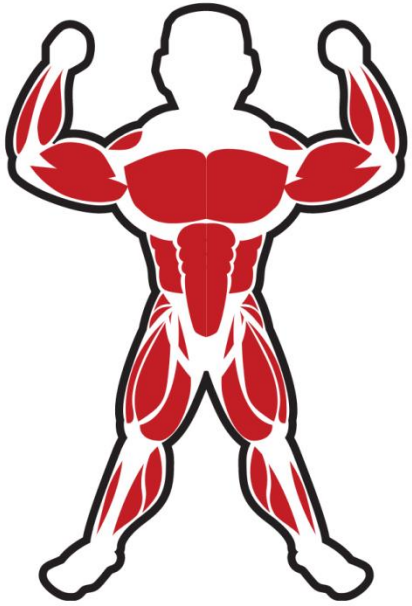


SISTEMA CARDIORRESPIRATÓRIO

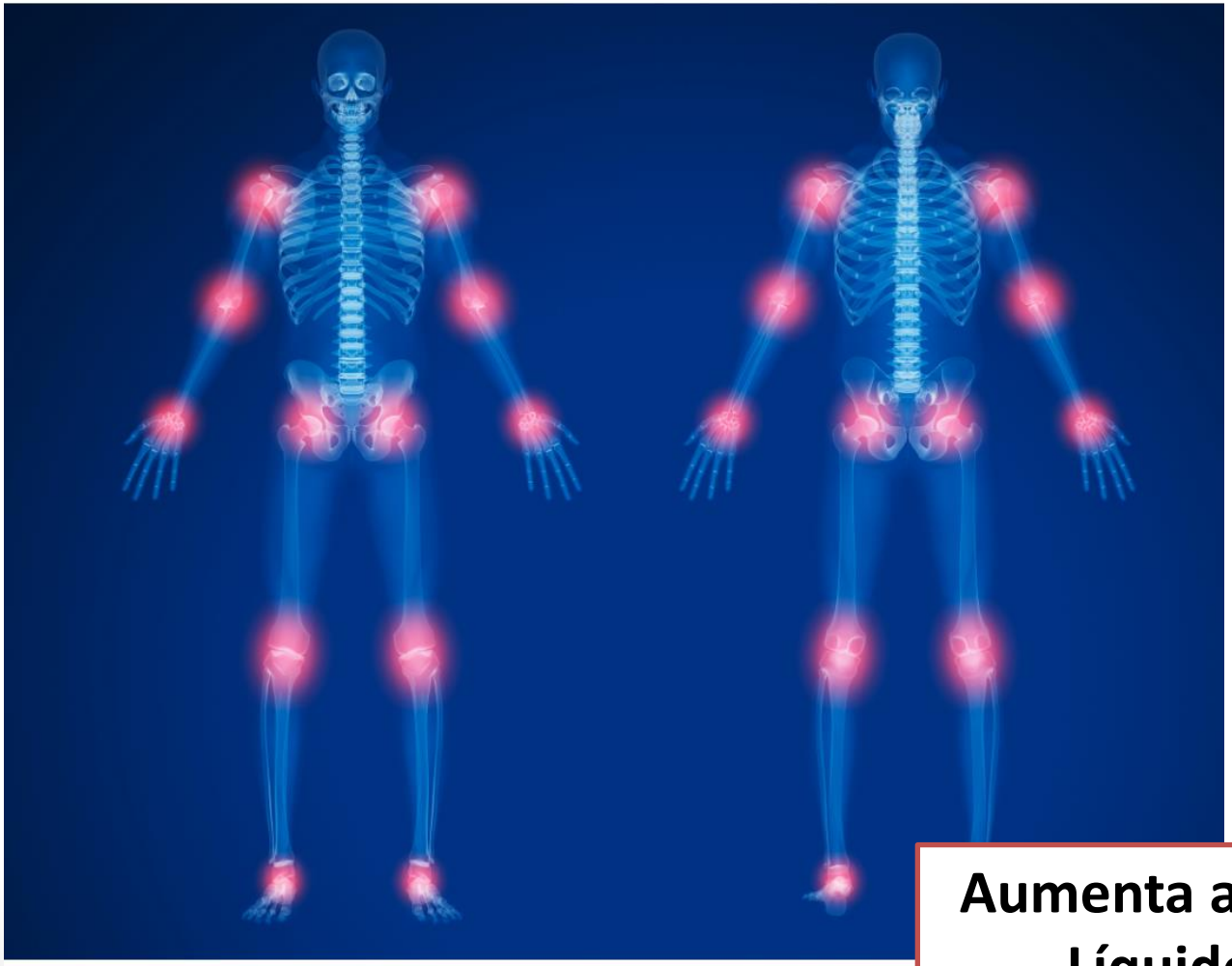








Articulações



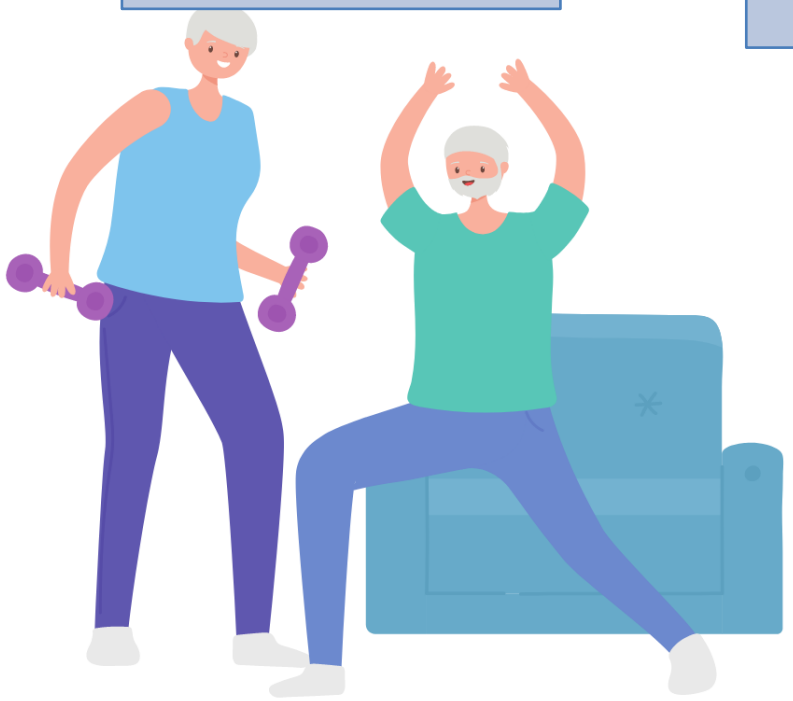
Aumenta a produção do Líquido Sinovial

A importância da Atividade Física

Independência

Qualidade de vida

Expectativa de vida



Melhora a memória

Melhora a resposta a estímulos

Autoestima

A importância da Atividade Física

Melhora na Funcionalidade e previne o declínio da capacidade funcional

Flexibilidade

Equilíbrio

Força muscular

Padrões de marcha

- **Protetor para as disfunções cardiovasculares**
  - Pressão arterial
  - Frequência cardíaca
  - Diabetes

Duração da Atividade Física

Recomendação Organização Mundial da Saúde

Intensidade moderada
300 minutos por semana

ou

Treino intenso
150 minutos por semana

→ **5 dias de 1 hora**

→ **5 dias de 30 minutos**
ou
3 dias de 50 minutos

Pensando nisso quantas horas o(a) Senhor(a) está realizando de Atividade Física durante a semana? _____

O(a) Senhor(a) atingiu a quantidade necessária?
( )SIM ( )NÃO

Caso não tenha atingido, quanto tempo está faltando?

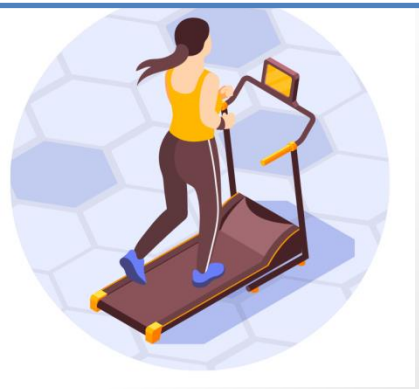
_____

Vamos mudar isso? Comece essa semana a acrescentar alguma atividade física nova na sua rotina!

Exercício Aeróbico

Uma hora por dia, três vezes na semana, durante seis meses, proporcionou um aumento do volume cerebral.

12 semanas de treino de marcha em esteira houve aumento no fluxo sanguíneo no cérebro e permaneceram após três meses da interrupção da intervenção. Houve também a melhoria na memória de aprendizado verbal de curto e longo prazo.



Exercício Aeróbico

40 minutos de caminhada, quatro vezes por semana, durante quatro meses, houve maior perfusão cerebral como também um aumento e maior conectividade na área do hipocampo.

Indivíduos que fizeram exercício aeróbico em bicicleta estacionária por 45 minutos, cinco vezes por semana, apresentaram maiores níveis de reparação cerebral associados à melhoria da função cognitiva.

Como realizar Atividade Física em casa?

Primeiro passo escolher qual atividade física você quer realizar

- Caminhada
- Dança
- Academia ao ar livre da cidade
- Natação, Hidroterapia ou Hidroginástica
- Videogame
- Exercícios em casa por vídeos
- Bicicleta

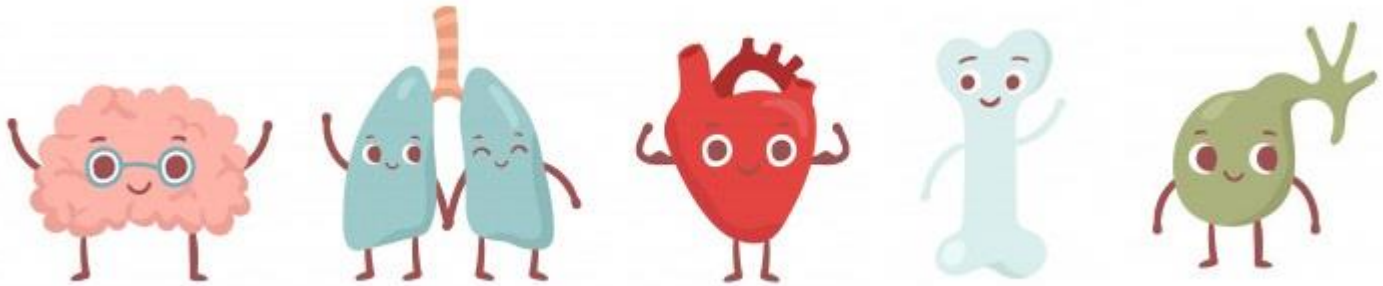
Cuidado!

- Faça com segurança
- Sem pressa
- Se possível com ajuda de profissionais
- Cuidado para não cair ou machucar a coluna
- Faça perto de algum lugar para apoiar

Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos . . .



. . . ao nosso 4º encontro

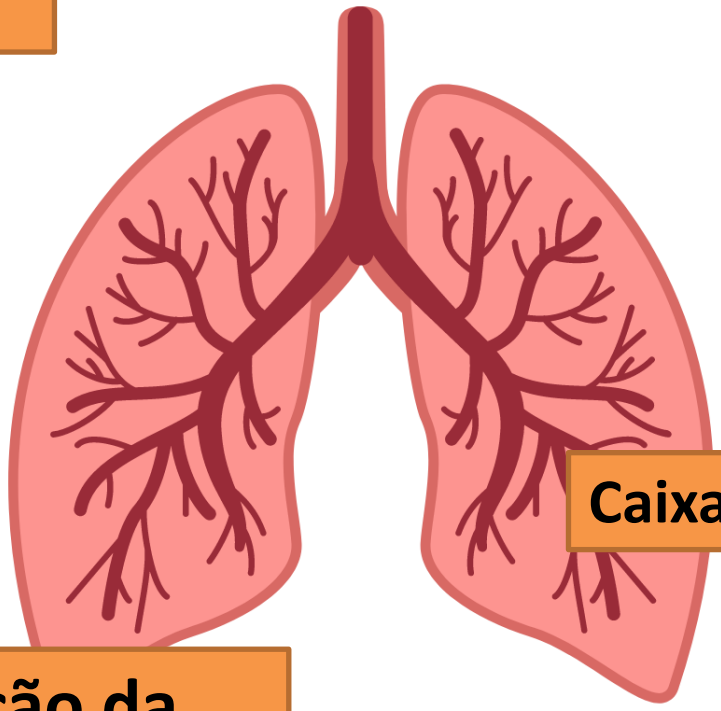
Vamos aprender sobre o envelhecimento do corpo?

E como nossos órgãos ficam quando envelhecemos?

Pulmão

Respiração curta e superficial

Sem elasticidade



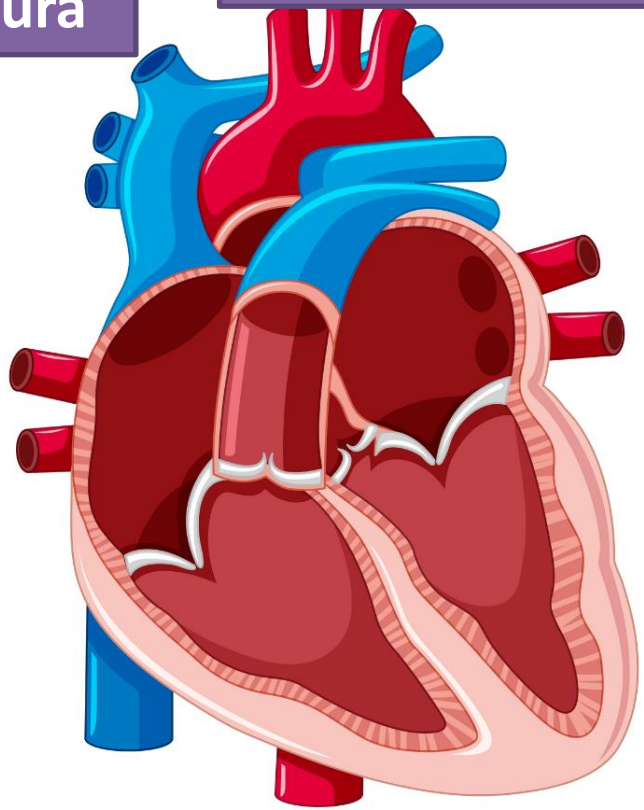
Caixa torácica enrijecida

Diminuição da função pulmonar

Coração

Depósito de gordura e cálcio nas válvulas

Depósito de Gordura



Aumenta de tamanho

A frequência e regularidade dos impulsos podem se tornar anormais (arritmias)

Acúmulo de gordura em volta do nódulo sinusal

Diminuição do número de células do marca-passo

Doenças Cardíacas X Quedas

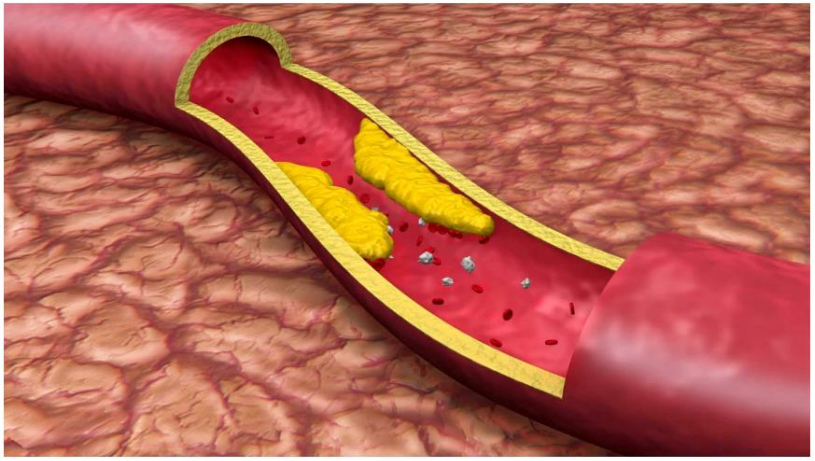
Pressão baixa, insuficiência cardíaca, arritmia cardíaca e especificamente fibrilação atrial

RISCO DE QUEDAS ELEVADO

Artérias

Perde a elasticidade

Diminui o espaço para a passagem do sangue



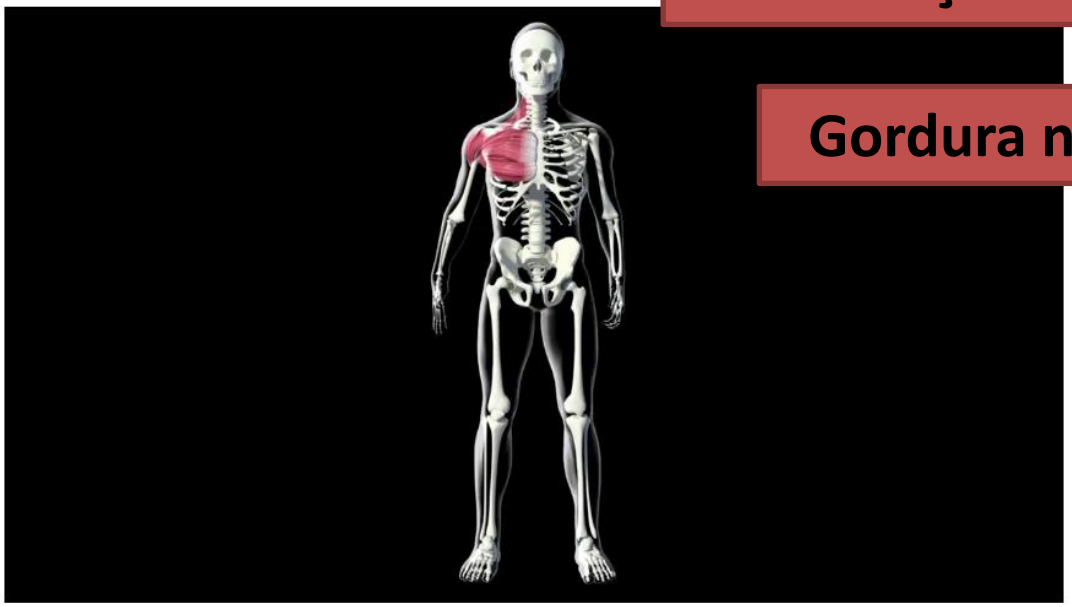
Acúmulo de gordura

Músculos

Diminuição do aporte sanguíneo

Diminuição do peso do músculo

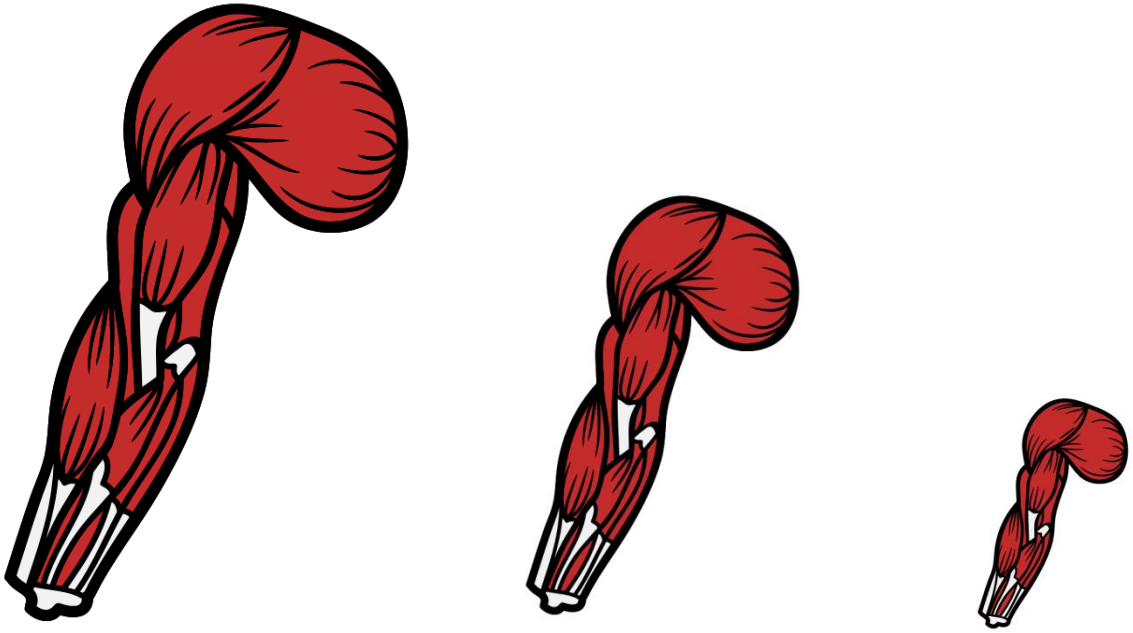
Gordura no lugar do Músculo



Perde força muscular → O que isso causa?

Músculos

SARCOPENIA → **Sedentarismo, composição corporal, genética, metabolismo, dieta**



Qual o melhor exercício para Sarcopenia?

Exercício Resistido

Treinamento contra resistência

Pesos
Elásticos
Peso do próprio corpo

Articulação

Diminui a ALTURA

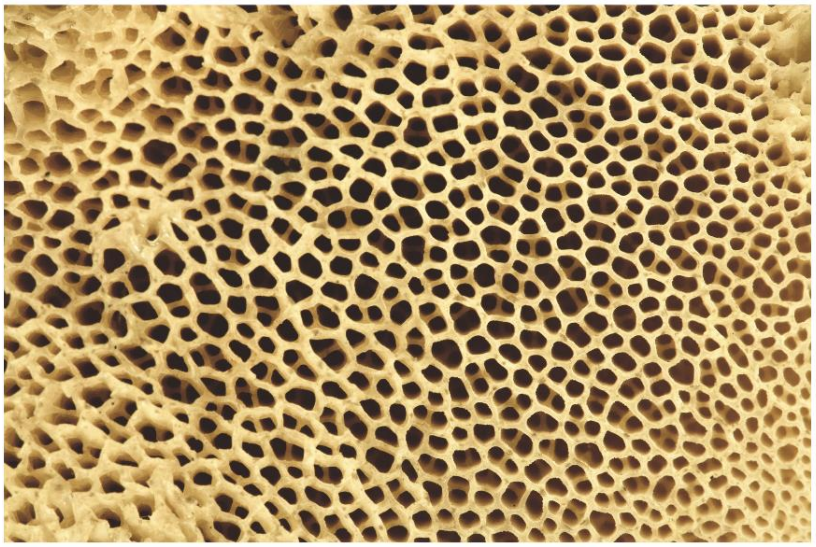
Aumenta a CURVA da COLUNA

Muda o centro da GRAVIDADE

RISCO DE QUEDAS

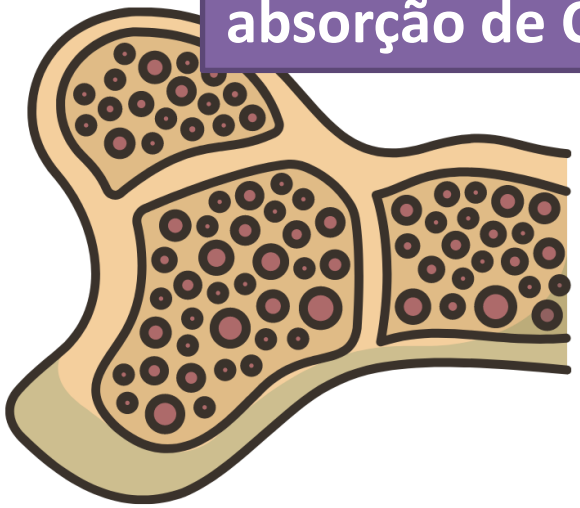
Ossos

Osteopenia fisiológica

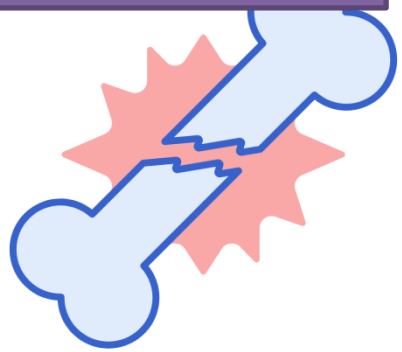


Fragilidade óssea

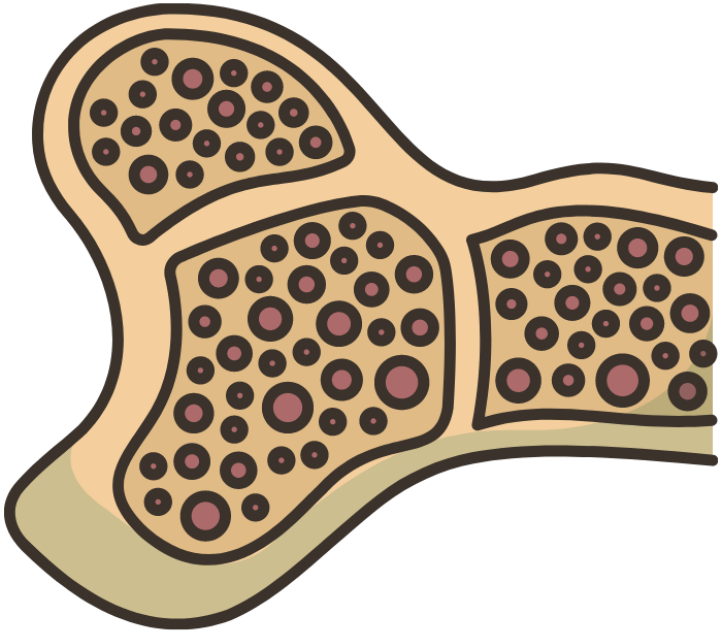
Desequilíbrio na absorção de CÁLCIO



Mais susceptível a FRATURA



Você tem mais chance de se machucar quando tem osso fracos ou quebradiços?



SIM

NÃO

Cérebro

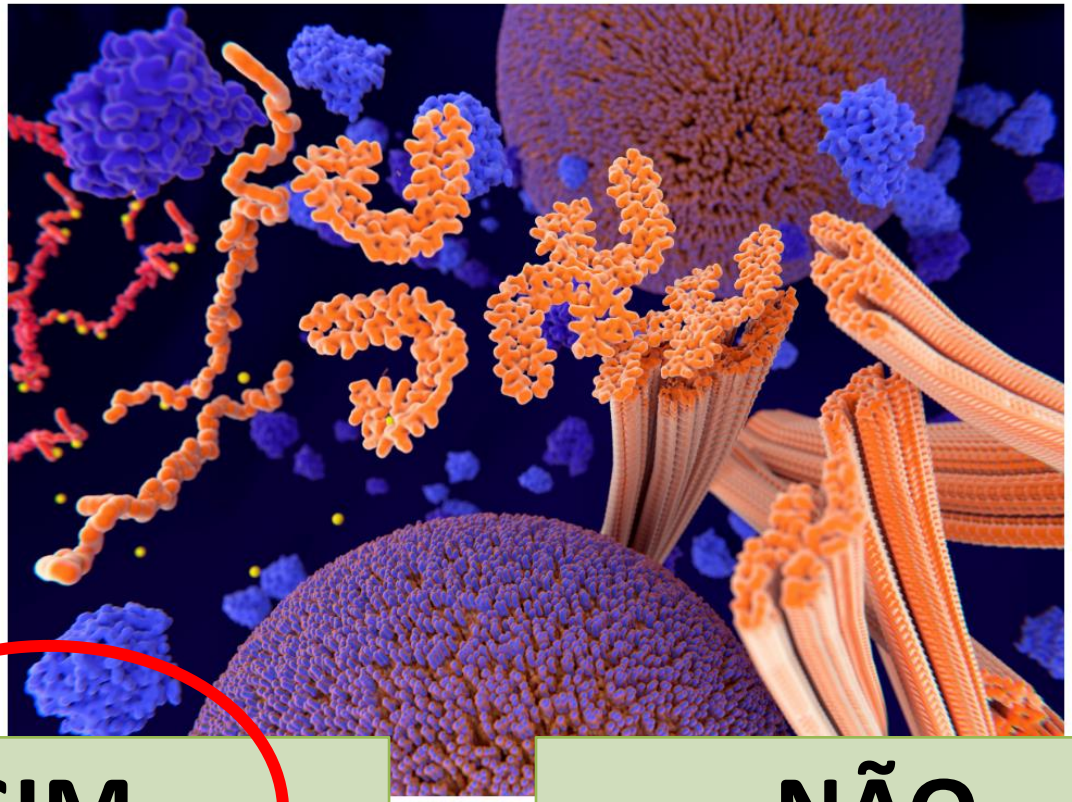
Diminui o fluxo de sangue

Perde peso e volume

Diminui as respostas dos movimentos e tempo de reação

RISCO DE QUEDAS

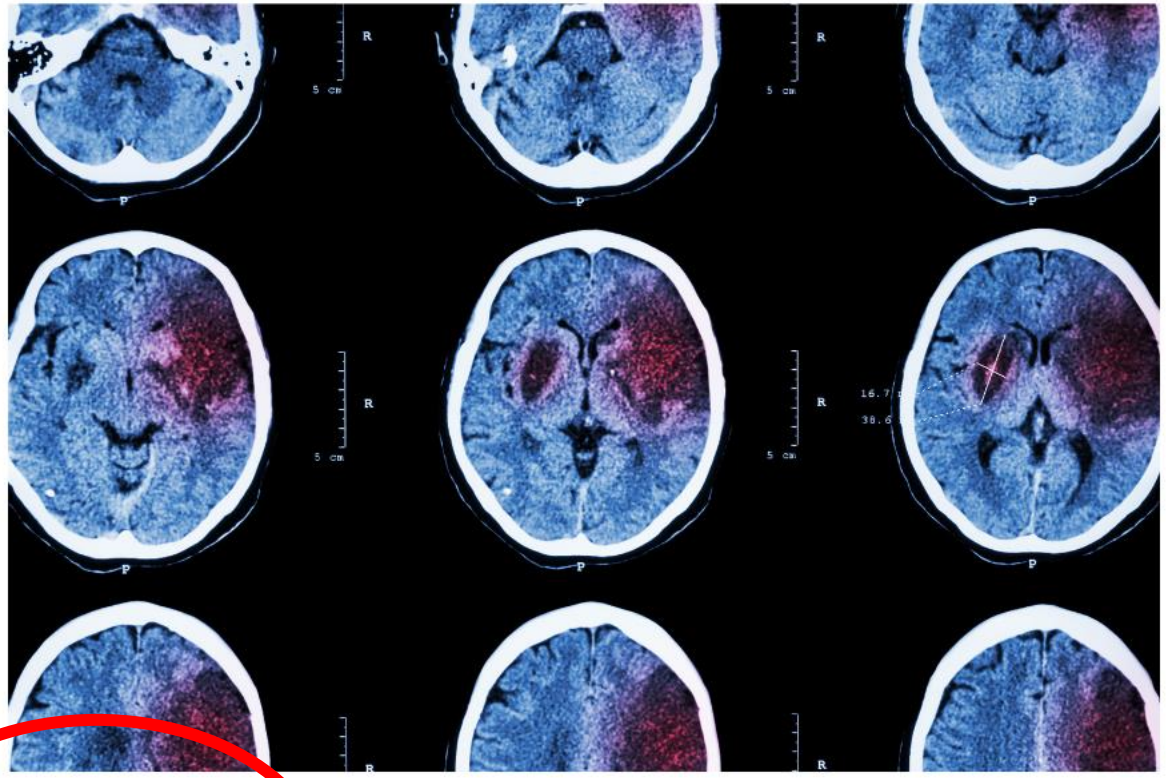
Mal de Alzheimer aumenta a chance de cair?



SIM

NÃO

E o Derrame Cerebral também aumenta a chance de cair?



SIM

NÃO

Jogo:
Ligue os pontos!

CÉREBRO	Perde elasticidade e possui uma respiração curta e superficial.
MÚSCULOS	Aumenta de tamanho e acontece depósito de gordura.
ARTICULAÇÃO	Diminui o espaço para a passagem do sangue e perde a elasticidade.
ARTÉRIAS	Perde a sua força, e diminui o seu tamanho.
OSSOS	Diminui o espaço, gera atrito e apresenta falta de lubrificação.
PULMÃO	Desequilíbrio na absorção de cálcio e susceptível a fratura.
CORAÇÃO	Diminui o fluxo de sangue e diminui as respostas e tempo de reação dos movimentos

CÉREBRO

MÚSCULOS

ARTICULAÇÃO

ARTÉRIAS

OSSOS

PULMÃO

CORAÇÃO

Perde elasticidade e possui uma respiração curta e superficial.

Aumenta de tamanho e acontece depósito de gordura.

Diminui o espaço para a passagem do sangue e perde a elasticidade.

Perde a sua força, e diminui o seu tamanho.

Diminui o espaço, gera atrito e apresenta falta de lubrificação.

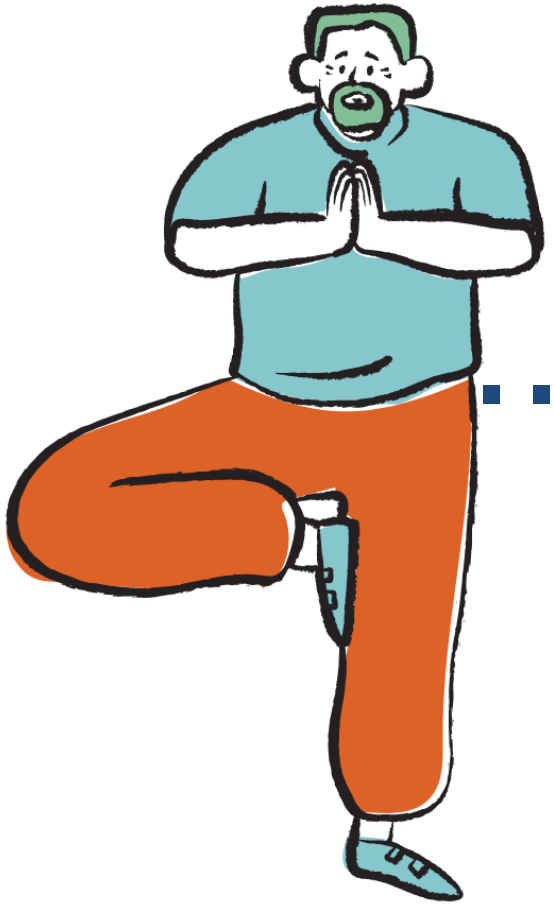
Desequilíbrio na absorção de cálcio e susceptível a fratura.

Diminui o fluxo de sangue e diminui as respostas e tempo de reação dos movimentos

Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos . . .



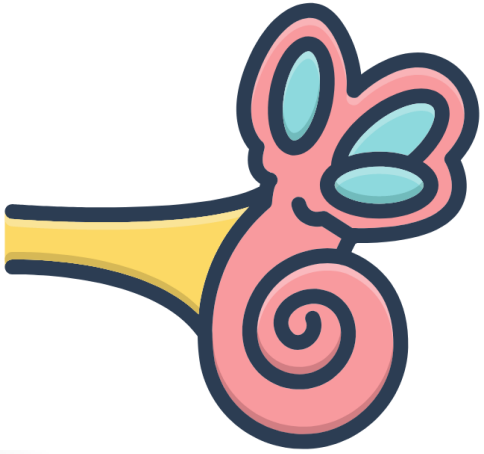
. . . ao nosso 5º encontro

Como é formado o EQUILÍBRIO?

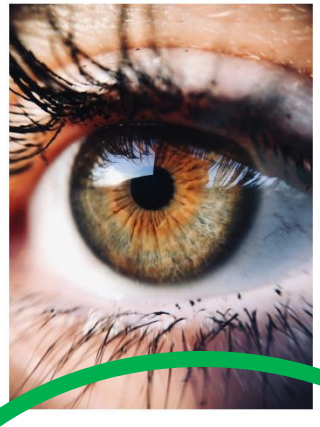
Como é formado o EQUILÍBRIO?

VISÃO

SISTEMA SOMATOSSENSORIAL

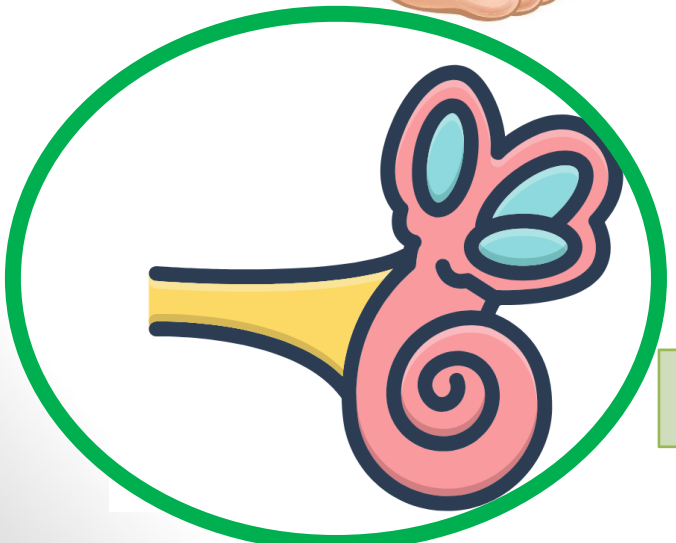


SISTEMA VESTIBULAR



QUANDO ESTOU PARADO, QUEM CONTROLA MAIS O EQUILÍBRIO?

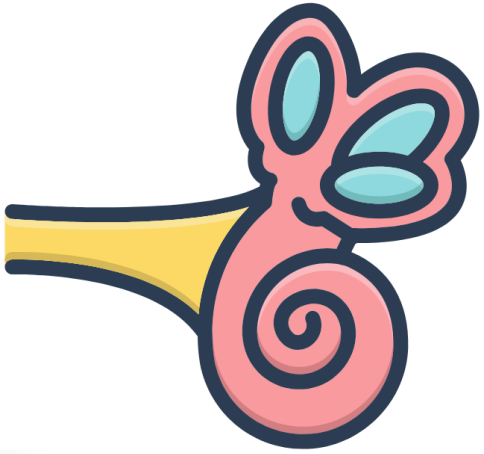
PROPRIOCEPTIVO



QUANDO ESTOU EM MOVIMENTO, QUEM CONTROLA MAIS O EQUILÍBRIO?

SISTEMA VESTIBULAR

VISÃO

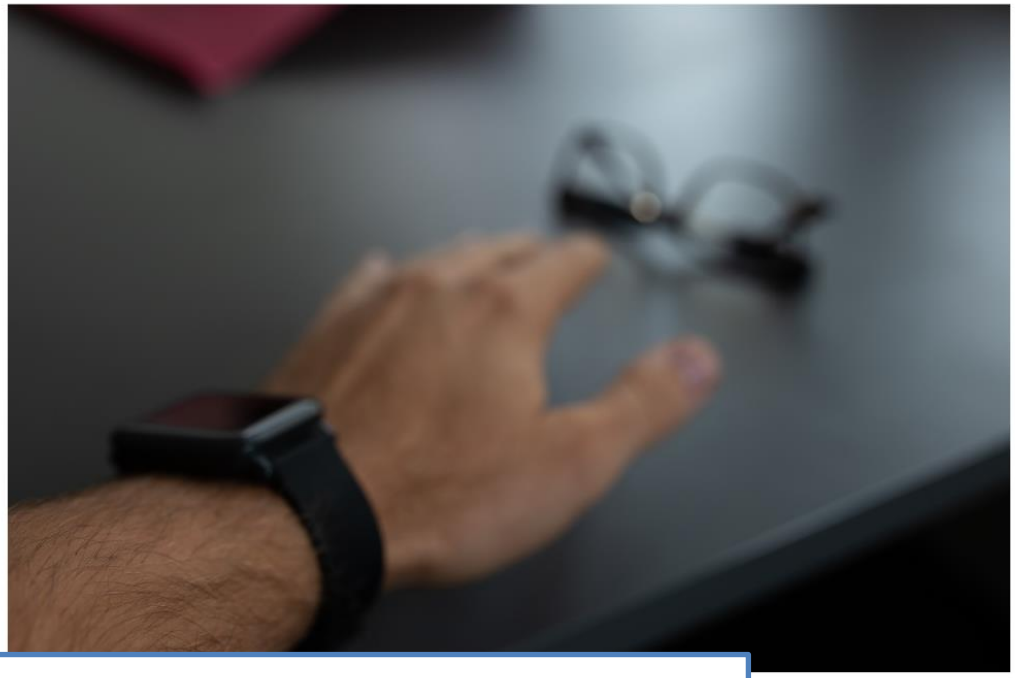


QUEM É O MAIS IMPORTANTE? E QUANDO ACONTECE ALGUM CONFLITO ELE DOMINA OS OUTROS?

QUANDO ESSES SISTEMAS SÃO AFETADOS O QUE PODEM CAUSAR?

QUEDAS

ENVELHECIMENTO NORMAL
VISÃO



Dificuldade em focalizar os objetos próximos

- Altera a percepção da profundidade
- Altera a absorção da luz

Diminuição do campo visual

ENVELHECIMENTO PATOLÓGICO

O que não é normal?

- **Catarata**
- **Glaucoma**

VISITAR O MÉDICO OFTALMOLOGISTA TODOS OS ANOS!

Sistema Vestibular

Vertigem, tontura, labirintite . . .

- **O idoso com alguma doença ou falta de função no Sistema Vestibular terá mais chances de cair.**

NÃO É NORMAL SENTIR TONTURA, PROCURE TRATAMENTO!

Audição

- **Você sabia que um ambiente com muito barulho também poderá afetar seu Equilíbrio?**

Diminui a velocidade de caminhada

Quem tem perda auditiva tem risco de cair 3x mais

Aparelhos auditivos ajudam a manter a postura melhor

Audição

Infecção de ouvido pode piorar as quedas

Pode ter presença de zumbidos

Perda auditiva pode levar a Isolamento Social, Solidão e Depressão

Avaliação auditiva → Audiometria

Sabendo disso a surdez aumenta as chances de queda do idoso?

SIM

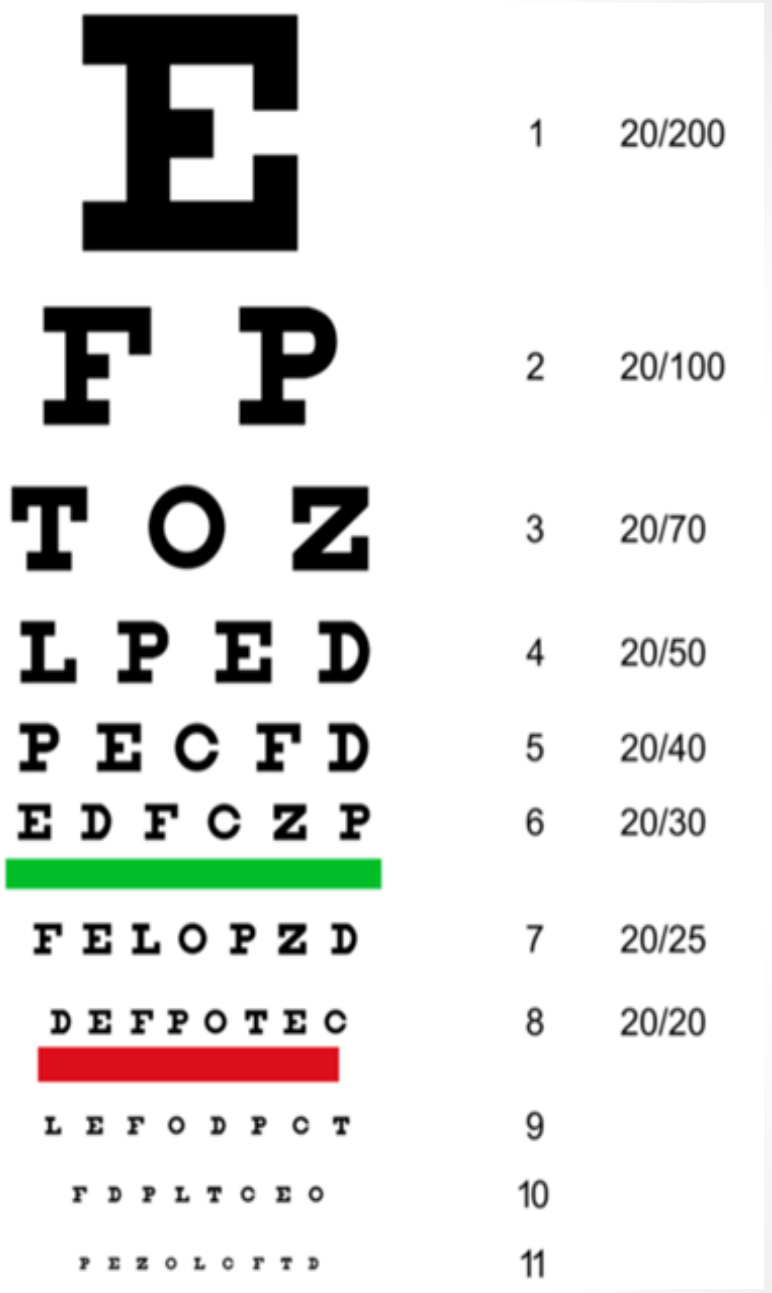
NÃO

E tonturas e infecções de ouvido também afetam o risco de quedas?

SIM

NÃO

Teste de Jaeger



Para finalizar!

- Qual foi a última vez que o(a) Sr(a) foi ao Médico Oftalmologista? _____

- Sente dificuldade para ouvir? ( ) SIM ( ) NÃO
- Já procurou algum especialista? ( ) SIM ( ) NÃO

- Sente tontura? ( ) SIM ( ) NÃO
- Já realizou algum tratamento? ( ) SIM ( ) NÃO

Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos ao nosso 6º encontro

Nutrição do Idoso

Andressa Oliveira – Fisioterapeuta

Katia Letícia - Nutricionista

Como está a sua Alimentação?

Você acredita que a alimentação interfere no seu Risco de Quedas?

Alimentação está relacionada com:

Quedas

Fraturas

Fragilidade

Alimentação X Envelhecimento

Sarcopenia:
Perda de massa magra

Ingerir Proteínas

Alimentação X Envelhecimento

Osteoporose:
Ossos frágeis

Ingerir Cálcio

Vitamina D

10 Passos para Alimentação Saudável

1º Passo

- Faça pelo menos 3 refeições ao longo do dia, por exemplo:
  - Café da Manhã
  - Almoço
  - Jantar

2º Passo

- **INCLUA DIARIAMENTE NAS REFEIÇÕES ALIMENTOS DO GRUPO DOS CEREAIS, DANDO PREFERÊNCIA AOS PRODUTOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL.**

- Grupo dos cereais: arroz, milho, trigo, pães, massas, batata, mandioca, cará e inhame (são importantes fontes de energia).

- Coma arroz com feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo cinco vezes por semana.

3º Passo

- **COMA DIARIAMENTE LEGUMES E VERDURAS COMO PARTE DAS REFEIÇÕES E FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.**

- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras: evitam a prisão de ventre e contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças.

- Varie a cor das frutas e legumes ao longo da semana e coma uma hortaliça verde diariamente, garantindo diferentes nutrientes.

4º Passo

- **CONSUMA LEITE E DERIVADOS DIARIAMENTE, EVITANDO QUEIJOS GORDUROSOS E MANTEIGA.**
- Leites, queijos e iogurtes são as principais fontes de cálcio na alimentação.
- O cálcio atua no fortalecimento dos dentes e ossos.
- O cálcio é essencial na regulação dos batimentos cardíacos.
- Prefira os queijos brancos, que são menos gordurosos.

5º Passo

- **NA ESCOLHA DAS CARNES, DÊ PREFERÊNCIA AOS PEIXES, AVES SEM PELE E CARNES MAGRAS.**
- Consuma o mínimo possível de alimentos fritos: prefira preparações assadas, grelhadas e cozidas.
- Os miúdos e as carnes devem ser consumidos com moderação, pois são ricos em colesterol.
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las.
- O ovo pode substituir as carnes de uma a duas vezes por semana.

6º Passo

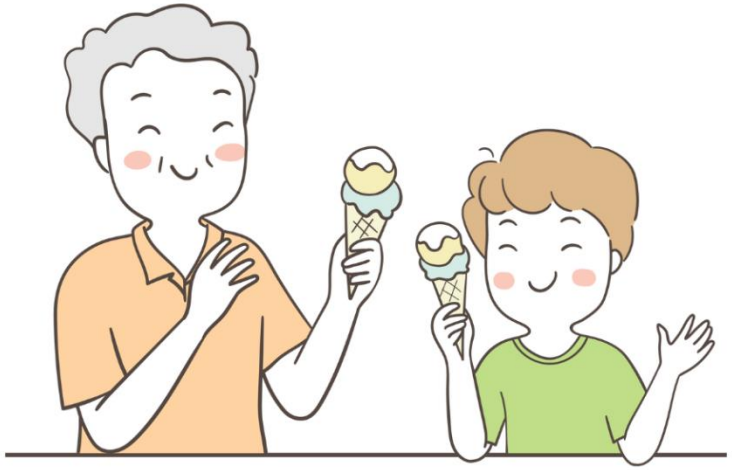
- **PREFIRA ÓLEOS VEGETAIS E COM MODERAÇÃO.**
- Os óleos vegetais são: de soja.
- **Um litro de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.**
- Use azeite de oliva para temperar saladas e pratos prontos, sem exagerar na quantidade.
- Não reutilizar o óleo da fritura na alimentação: a fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo, tornando-o prejudicial à saúde.

7º Passo

- **EVITE REFRIGERANTES E SUCOS ARTIFICIAIS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS DOCES E OUTRAS GULOSEIMAS.**

- Valorize o sabor natural dos alimentos: evite ou reduza a quantidade de açúcar nos sucos e em outras preparações.

Prefira bolos, pães e biscoitos preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.



8º Passo

- **DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA E RETIRE O SALEIRO DA MESA.**

- A quantidade deve ser de no máximo, 1 colher de chá rasa por pessoa, distribuída em todas as refeições do dia.

- Evite consumir alimentos industrializados que contêm grande quantidade de sal: hambúrguer, presunto, charque, salsicha, linguiça, salame, mortadela, etc.

- O sabor dos alimentos pode ser acentuado com temperos como cheiro-verde, alho, cebola, pimentas e ervas frescas e secas.

Você acha que comer batata frita salgada pode causar quedas?

Quedas: Não!

Doenças cardiovasculares: Sim!

9º Passo

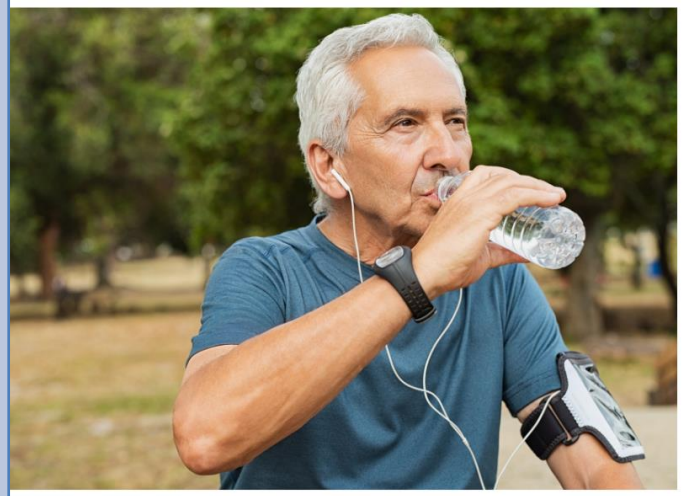
- **BEBA PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA, EM PEQUENAS QUANTIDADES, VÁRIAS VEZES AO DIA.**

- A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo: o intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.

- **Use água filtrada para beber e preparar refeições e sucos.**

- **Evite ingerir líquidos durante as refeições.**

- **Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e café não devem substituir a água.**



Como calcular a quantidade de Água?

- Peso X 35 ml

Dica:
Utilize garrafinhas ao longo do dia para marcar a quantidade de água que foi tomada!

10º Passo

- **EVITE AS BEBIDAS ALCOÓLICAS E O CIGARRO**

- Evite o cigarro e não beba em excesso: assim você vai evitar várias doenças.

Bebida alcoólica aumenta o Risco de Quedas?

SIM

- Estou fazendo pelo menos 3 refeições ao longo do dia? Por exemplo: Café da manhã, almoço e jantar? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou fazendo pequenos lanches entre as refeições?
( ) SIM ( ) NÃO

- Estou ingerindo frutas, legumes e verduras regularmente?
( ) SIM ( ) NÃO

- Estou consumindo leite e derivados? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou ingerindo proteínas no dia a dia? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou evitando alimentos gordurosos? ( ) SIM ( ) NÃO

- Qual a quantidade de óleo está sendo usando por mês em casa? _____

- Estou evitando refrigerante e sucos artificiais? ( ) SIM ( ) NÃO

- Estou evitando utilizar muito sal na comida? ( ) SIM ( ) NÃO

- Como calcular a quantidade de água que devo tomar por dia?
  - Peso x 35 ml:
  - Faça sua conta, coloque aqui o seu peso _____ e agora multiplique por 35, qual o valor final? _____

- Após calcular, o(a) Sr(a) está tomando a quantidade necessária de água por dia? ( ) SIM ( ) NÃO
- Estou evitando bebidas alcoólicas e cigarro?
  ( ) SIM ( ) NÃO

PROTEÍNAS

- Recomendação do consumo diário de proteínas: **0,8g por kg/peso**

- Exemplo: peso 70kg x 0,8 = 56g de proteína de por dia

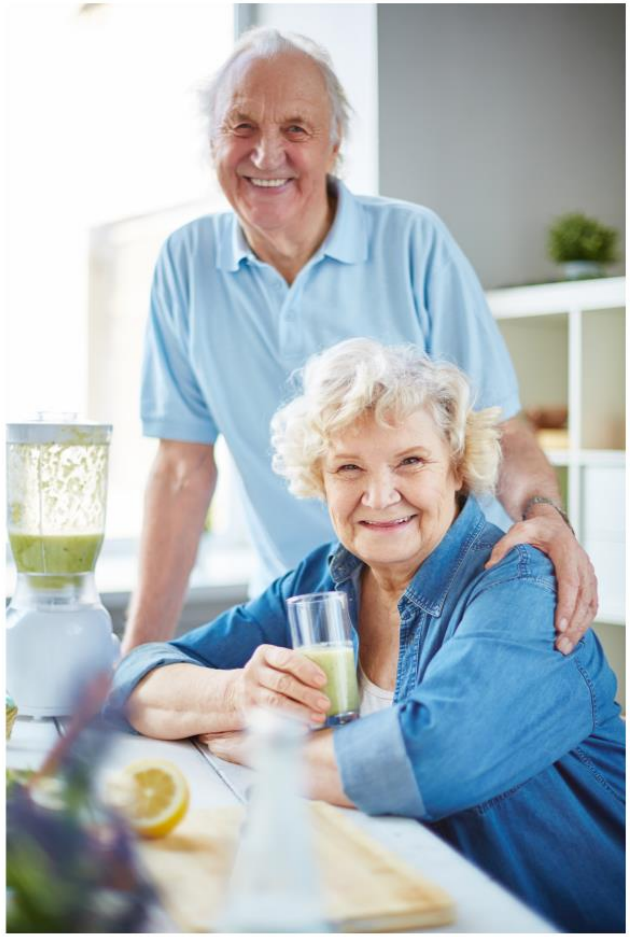
Atenção: esse valor é o valor biológico da proteína, ou seja, aquela que é absorvida por nosso organismo. Então, 100g de carne, por exemplo, NÃO corresponde a 100g de proteína.

100g	valor biológico
frango	32,8g
queijo	26g
carne de vaca	26,4g
soja	12,5g
tofu	8,5g
feijão	6,6g
ovos	12,5g
grão de bico	18,2g
atum enlatado	14g

Lembre-se!

- **Tudo que você come interfere na sua saúde!**

FAÇA BOAS ESCOLHAS



Dúvidas?

Obrigada e até a próxima!!

Sejam Bem-Vindos . . .

. . . ao nosso 7º encontro

Vamos conversar sobre
Medicamentos e Medo de Quedas?

Você sabia que . . .

. . . o medicamento que você toma pode influenciar em suas quedas?

Introdução

A cada ano, a proporção de prescrições farmacológicas aumenta, e consequentemente, o risco de reações adversas a medicamentos também. Isso está diretamente ligado a:

- aumento exponencial da prevalência de doenças crônicas;
- das sequelas que acompanham o avançar da idade;
- o poder da indústria farmacêutica;
- do marketing dos medicamentos;
- e da medicalização presente na formação de parte expressiva dos profissionais de saúde.

Quantos de vocês utilizam 2 medicamentos de uso contínuo?

Você sabia que a frequência de efeitos adversos relacionados aos medicamentos aumenta em **13%** com o uso de **dois agentes?**

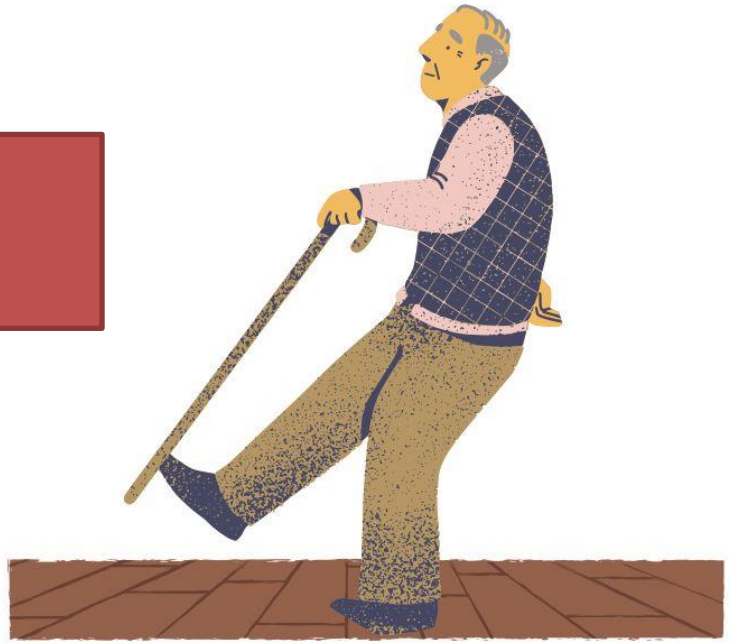
E cinco medicamentos?

A frequência de efeitos adversos relacionados aos medicamentos aumenta em **58%** quando este número aumenta para **cinco!!!**

Elevando-se para **82%** nos casos em que são consumidos **sete ou mais** medicamentos!!!

Mas se eu tomar o medicamento corretamente, mesmo assim pode causar quedas?

SIM



Dona Maria toma vários medicamentos ao longo do dia.

Dona Joana toma apena 1 único medicamento ao longo do dia.

Qual delas possui mais chances de cair?

Polifarmácia

Está associada ao aumento do risco e da gravidade da:

- Reações adversas aos medicamentos;
- Causar toxicidade cumulativa;
- Ocasionar erros de medicação;
- Reduzir adesão ao tratamento;
- Elevar morbimortalidade;

Muitos medicamentos comumente usados por idosos como, por exemplo, antiinflamatórios não esteroidais (AINE), beta-bloqueadores, inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA), diuréticos, digoxina, antilipidêmicos, **depressores do sistema nervoso central são potencialmente interativos.**

Anti-inflamatórios

- **Ibuprofeno, Cetoprofeno, Diclofenaco, Fenoprofeno, Meloxicam, Naproxeno;**
- Ação sobre as PG
- Aumentam risco de hemorragia gastrointestinal e úlcera;
- Podem afetar a função renal e hepática.

Medicamentos para ansiedade

- **Clonazepam**, **Alprazolam**, **Diazepam**, **Bromazepam**.
- Ação no SNC.
- Aumentam o risco de comprometimento cognitivo, delirium, quedas, fraturas e acidentes. Evitar todos os benzodiazepínicos para tratar insônia, agitação ou delirium.

Medicamento para insônia

- **Zolpidem;**
- Evitar uso crônico (> 90 dias);
- Pode causar delirium, quedas, fraturas;

Medicamentos antidepressivos

- **Fluoxetina, Citalopram, Paroxetina, Sertralina, Fluvoxamina e Escitalopram;**
- Pode causar dores de cabeça, ansiedade, náuseas, diminuição do apetite e do desejo sexual, inquietude, insônia, nervosismo e tremores.

Antipsicóticos

- **Clorpromazina**, **Flufenazina**, **Haloperidol**, **Aripiprazol**, **Clozapina**, **Quetiapina**;
- Aumento do risco de acidente vascular cerebral e mortalidade;

Medicamentos para pressão e coração

- **Doxazosina, Prazosina, Terazosina, Clonidina, Metildopa.**
- **Amiodarona, digoxina.**
- Hipotensão ortostática, bradicardia.
- Intoxicação digitálica.

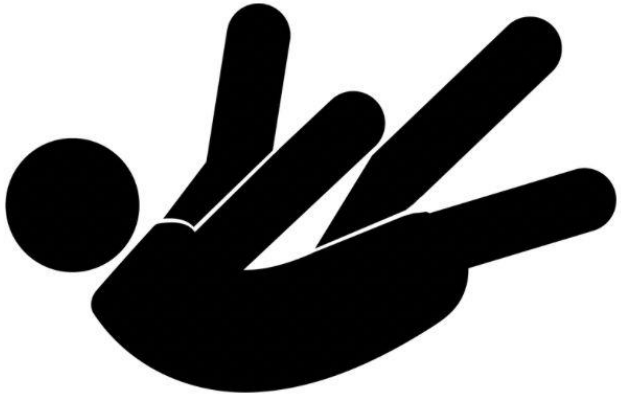
Sendo assim, quais medicamentos pode aumentar a chance de Quedas?

- Insulina
- Ansiedade (calmantes)
- Para ajudar a dormir
- Diuréticos
- Para melhorar o humor
- Antibiótico
- Tranquilizantes para sintomas de alucinação

E quais medicamentos pode aumentar a chance de Quedas?

- AAS ou Aspirina (uma vez ao dia)
- Medicamentos para baixar a pressão
- Medicamentos para dor ou inflamação
- Medicamentos para alergia que não causam sono
- Medicamento para dor do tipo morfina
- Medicamentos para azia ou gastrite
- Medicamentos para o coração
- Medicamentos para asma ou bronquite

Ter “Medo de cair” pode interferir nas chances de um idoso sofre quedas?



SIM

O que o medo de cair pode causar?

- Restrição ou inibição que o próprio idoso institui para suas atividades como:
  - Desuso
  - Imobilidade
  - Atrofia muscular
  - Marcha cautelosa
  - Diminuição da velocidade e encurtar o comprimento da passada

Padrão de locomoção estimula a queda em vez de evitar

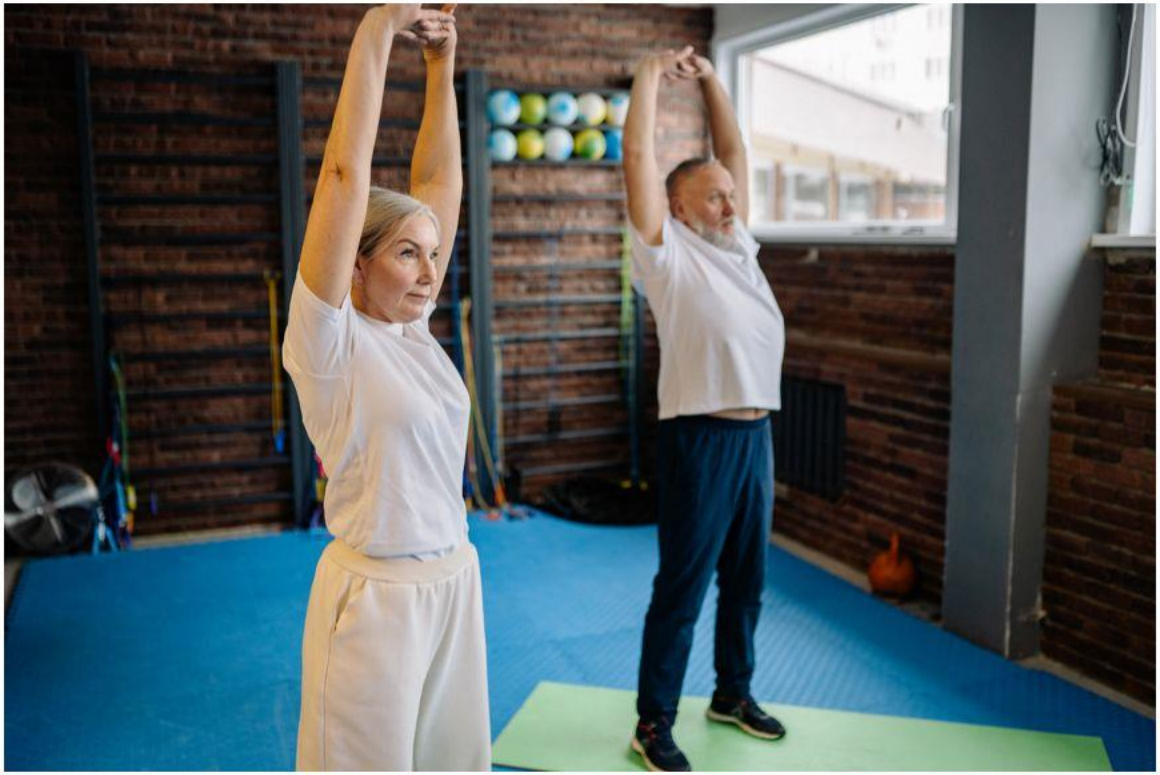
Fatores associados ao MEDO DE CAIR

- Maior número de quedas;
- Sexo feminino;
- Idade (principalmente acima de 70 anos);
- Ansiedade;
- Isolamento social;
- Maiores sintomas depressivos;

O que melhora o MEDO DE CAIR?

AÇÕES PREVENTIVAS

O que melhora o MEDO DE CAIR?



ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORAR CONDICIONAMENTO FÍSICO

Colaboração

Palestra desenvolvida pelas discentes de medicina e monitoras em farmacologia: Letícia Poli Grecco e Vanessa P. M. das Chagas.

Participação e Palestra desenvolvida pela Enfermeira e discente de medicina: Camila Brito Borguezam de Sales.

Obrigada pela participação!!