



AMBIENTES =6

# Mobilidade dentro de casa

Como facilitar a mobilidade e Reduzir o risco de queda dos adultos mais velhos,  
dentro de casa

Iniciar >



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





**AMBIENTES MÓDULO 6**

## Mobilidade dentro de casa

Este módulo tem como objetivo ajudá-lo(a) a perceber de que forma pode facilitar a mobilidade e Reduzir o risco de queda dos adultos mais velhos, dentro de casa .

# Mobilidade

---

Como pode ser entendida a mobilidade ideal? Ser capaz de ir de forma segura e fiável:

- para onde quer ir,
- quando quer ir,
- como quer ir.

A mobilidade ideal é uma das componentes fundamentais para um envelhecimento saudável. De uma forma geral, a mobilidade é um conceito amplo, que se refere ao movimento. São exemplos de diferentes formas de mobilidade caminhar, mover-se de uma cama para uma cadeira, realizar tarefas diárias, andar de bicicleta e conduzir um carro.

Este módulo tem como objetivo facilitar a identificação dos principais aspetos a considerar para uma mobilidade segura dos adultos mais velhos dentro de casa. Por exemplo: identificar estratégias para Reduzir o risco de queda, bem como boas práticas na sua deteção .



## O que irá aprender

- 1 Identificará estratégias adequadas para a mobilidade em segurança dos adultos mais velhos dentro de casa
- 2 Conhecerá as principais causas e riscos das quedas nas pessoas mais velhas
- 3 Identificará estratégias para Reduzir o risco de queda dentro de casa
- 4 Aprenderá boas práticas na deteção de quedas



# Resumo do módulo

---

**1**

Mobilidade segura dentro de casa

**2**

Causas e riscos de quedas

**3**

Estratégias para Reduzir o risco de queda

**4**

Boas práticas para a deteção de quedas



**AMBIENTES | MÓDULO 6 | CAPÍTULO 1**

## Movimentar-se de forma segura dentro de casa

Este capítulo tem como objetivo identificar estratégias adequadas para a mobilidade em segurança dos adultos mais velhos dentro de casa.

## O que irá aprender

- 1 Aprender técnicas para se movimentar de forma segura dentro de casa
- 2 Reconhecer produtos que podem ser úteis na movimentação segura dentro de casa



## Movimentos lentos

---

Caminhar e movimentar-se numa idade mais avançada é, na maioria dos casos, mais exigente do que em idades mais jovens. Características físicas e fisiológicas, tais como a força muscular e a resistência diminuem à medida que as pessoas vão envelhecendo. Os adultos mais velhos, de uma forma geral, vão experienciando uma diminuição da capacidade e vontade de andar. Conhecer as estratégias para se movimentarem de forma segura, dentro de casa, é essencial para se manterem ativos, mesmo que existam barreiras e/ou dor crónica. Continuar a caminhar irá melhorar a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência. Optar por movimentos mais lentos e controlados pode ser uma boa estratégia, por exemplo, levantar-se de uma cadeira ou da cama. Os movimentos rápidos podem levar a uma descida súbita da pressão arterial, tonturas e desmaios.





## Escolha a cadeira/sofá certos

---

A escolha da cadeira ou sofá pode ajudar os adultos mais velhos que tenham dificuldades nas deslocações e/ou levantar-se e sentar-se. É importante ter em consideração a altura, firmeza, apoios de braços e tamanho da cadeira/sofá.

- Certifique-se de que a altura do assento facilita o movimento de levantar e sentar. De uma forma geral, assentos mais altos são mais fáceis de utilizar. Evite lugares muito baixos.
- A firmeza do assento é importante pois é mais fácil para o adulto mais velho levantar-se de uma cadeira mais dura do que de uma cadeira muito macia.
- As cadeiras/sofás com apoio de braços podem ser mais adequadas, dado que os apoios de braços podem servir como alavanca. Lembre-se de verificar se os apoios são suficientemente resistentes (tendo em conta o peso da pessoa e a força aplicada, por exemplo).
- O tamanho e suporte da cadeira/sofá também é significativo especialmente para pessoas com excesso de peso.



## Produtos de apoio à mobilidade

---

Incentive os adultos mais velhos a utilizar apoios à deslocação, quando necessário: bengalas, muletas, canadianas, andarilhos e diferentes tipos de produtos de apoio para as costas, joelhos, ombros, de transferência, etc. Lembre-se que os adultos mais velhos podem sentir algum tipo de vergonha ou desconforto por utilizar estes produtos, pelo que pode ser difícil motivá-los a experimentar. Pode encorajá-los, falando-lhes das vantagens, como o aumento da independência. Peça a opinião e conselhos a profissionais. A indicação de um profissional pode ser mais convincente. Existem várias opções, é importante deixar a pessoa escolher o modelo.



## Utilizar ferramentas de assistência

---

As nossas casas devem apoiar a nossa mobilidade. Utilizar equipamentos adequados é essencial. Um bom exemplo são os corrimãos instalados nas paredes. O design moderno deste corrimão não tem um aspeto negativo. Além disso, não são muito caros e podem ser instalados em muitos locais. Um aspeto importante a considerar é a estrutura da parede onde irá ser fixado, pois deve ter a capacidade de suportar o corrimão e a pessoa.



## Utilizar ferramentas de assistência

---

Com o aparecimento de algumas limitações de mobilidade, não são os adultos mais velhos que se devem adaptar aos equipamentos. Pelo contrário, são estes que devem apoiar e encorajar uma vida autónoma e saudável, por mais tempo. Um bom exemplo disto é baixar os armários superiores, de forma a que as pessoas que se deslocam em cadeira de rodas possam alcançá-los e escolher os produtos, de forma autónoma.



## Utilizar aparelhos de elevação

---

Os aparelhos de elevação são, por exemplo, cadeiras de elevação elétricas portáteis ou cadeiras de elevação completas. São muito úteis para as pessoas que apresentam dificuldade em levantar-se. Uma pessoa mais velha sentada numa cadeira com elevação pode levantar-se sozinha, o que influencia positivamente a sua autoestima e a sua saúde mental.

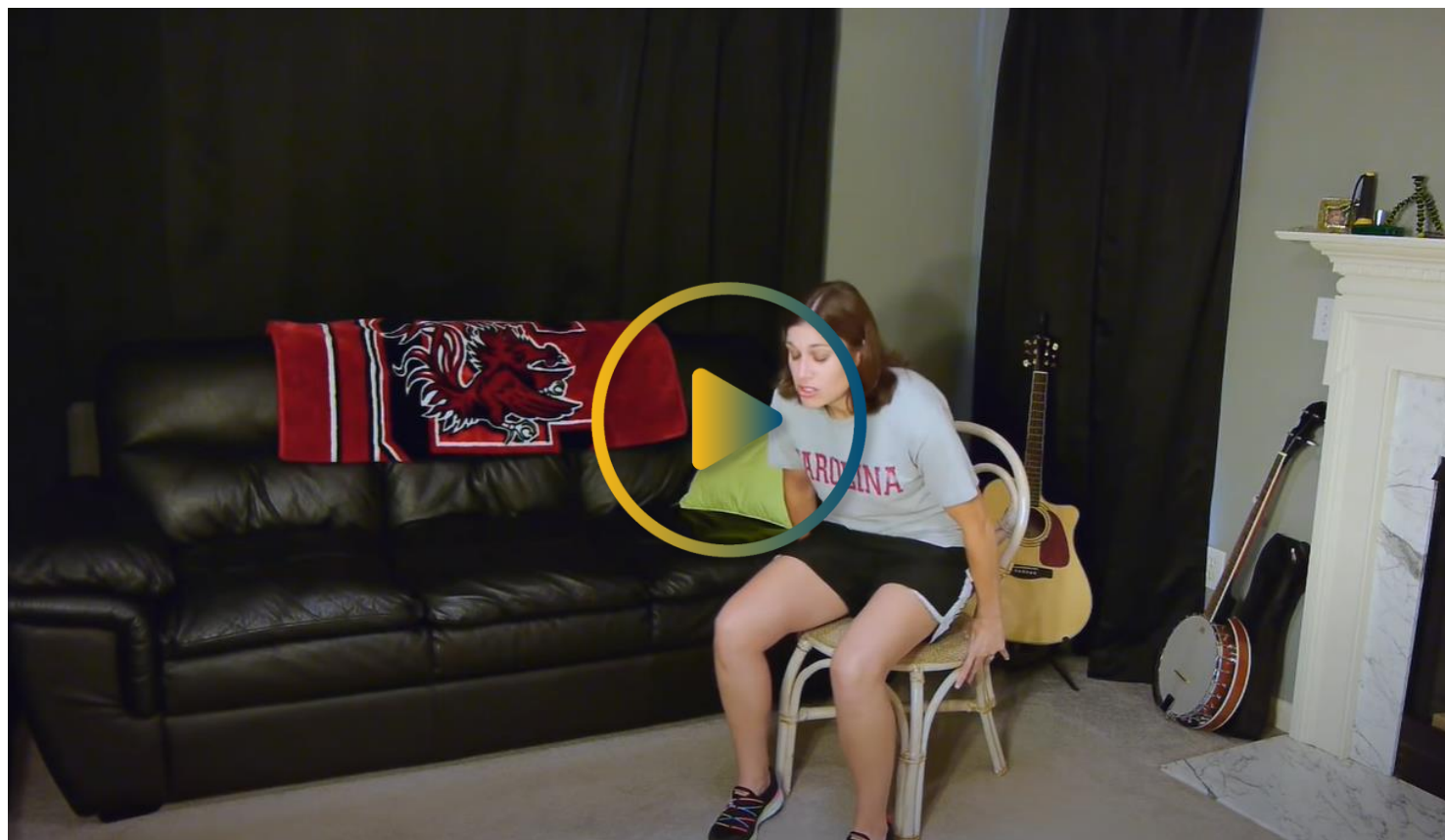


## Levantar-se de uma cadeira

---


Um dos problemas mais comuns para os adultos mais velhos, especialmente aqueles que têm dores nas costas, é o levantar de uma cadeira. Este vídeo apresenta uma técnica que pode ser bastante útil. Quer saber mais? Veja este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=nJEP2CE8oGM> (em inglês)



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 6** **CAPÍTULO 1** Movimentar-se de forma segura dentro de casa

Ordene os passos necessários, para se levantar corretamente

1. Aproximar da borda cadeira
2. Afastar os pés
3. Empurrar para cima com as pernas
4. Manter a perna forte para trás
5. Inclinar-se para a frente até sentir o rabo a sair da cadeira

## Levantar-se de uma cadeira com apoio de um andarilho com rodas

Um andarilho com rodas é um produto muito útil para a mobilidade. No entanto, levantar-se com o apoio deste andarilho pode ser um desafio. Quer saber mais? Veja este vídeo:


<https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA> (em inglês)





# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 6** **CAPÍTULO 1** Movimentar-se de forma segura dentro de casa

Organize os passos necessários para alguém se levantar com um andarilho, de forma correta

1. Colocar uma mão na cadeira
2. Colocar uma mão no andarilho
3. Manter a perna forte para trás
4. Aproximar-se da borda da cadeira
5. Transferir a mão da cadeira para o andarilho
6. Empurrar para cima

## Sugestões adicionais

---

[Como caminhar com uma bengala, de forma correta](#)

[Como utilizar as muletas, de forma correta](#)

[Como utilizar um andarilho, de forma correta](#)

[Como abrir portas se usar bengala, muletas e andarilho](#)

[Como utilizar o andarilho nas escadas](#)

[Como utilizar muletas nas escadas](#)

[Como utilizar a bengala nas escadas](#)

(Vídeos em inglês)



## Sentar-se e levantar-se de uma mesa

---


A mobilidade para se levantar e sentar à mesa também é uma questão muito importante. A mesa deve permitir que as pessoas se sentem de forma confortável e proporcionar espaço suficiente para a colocação dos pratos. As cadeiras devem ser confortáveis, mas ao mesmo tempo fáceis de limpar e de movimentar.

Também se deve prestar atenção à forma como colocamos os utensílios na mesa. Existem no mercado pratos, copos e talheres adaptados às necessidades dos adultos mais velhos, que permitem uma maior autonomia na alimentação. A capacidade de comer de forma autónoma influencia, significativamente, a autoestima.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 6** **CAPÍTULO 1** Movimentar-se de forma segura dentro de casa

A mobilidade ideal é um dos principais componentes de um envelhecimento saudável.

- Verdadeiro
- Falso

# Resumo do capítulo

---

**1**

Ficou a conhecer conselhos que permitem que os adultos mais velhos se movimentem de forma segura dentro de casa

---

**2**

Compreendeu as técnicas que devem ser utilizadas para facilitar uma movimentação segura dentro de casa e conselhos adicionais que podem ajudar os adultos mais velhos

---

**3**

Poderá ajudar outros facilitadores que apoiam adultos mais velhos na sua mobilidade

---

**4**

Próximo capítulo – Recomendamos que continue esta aprendizagem, com o capítulo sobre quedas.

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

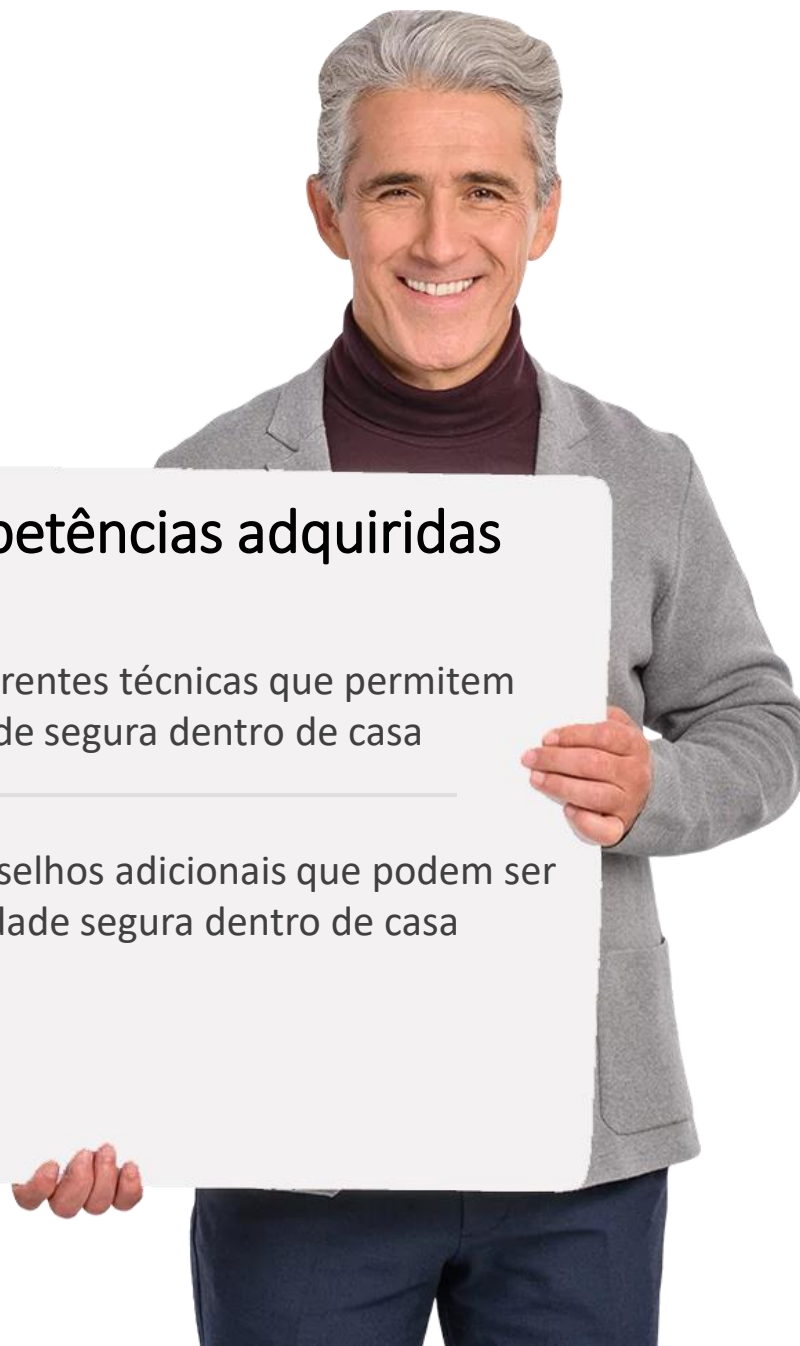
1

Apreendeu diferentes técnicas que permitem uma mobilidade segura dentro de casa

---

2

Apreendeu conselhos adicionais que podem ser úteis à mobilidade segura dentro de casa



## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





**AMBIENTES | MÓDULO 6 | CAPÍTULO 2**

## Quedas

Neste capítulo encontrará informações sobre fatores de risco, consequências e custos resultantes das quedas.



## Quedas

---

Em pessoas com mais de 60 anos, as lesões mais comuns aparecem como resultado de quedas. Estas representam uma ameaça significativa para a saúde e bem-estar das pessoas mais velhas e contribuem para a incidência de doenças, incapacidades e morte prematura.

Manter uma posição vertical do corpo requer uma constante cooperação da visão com o cérebro e com os músculos. Com o envelhecimento, o risco de quedas aumenta à medida que a capacidade de controlar o equilíbrio vai diminuindo. Neste capítulo aprenderá a identificar as causas e consequências mais importantes das quedas para pessoas mais velhas.



## O que irá aprender

- 1 Conhecerá os principais fatores de risco de quedas
- 2 Saberá mais sobre as principais consequências das quedas
- 3 Identificará os custos associados às quedas





## Sabia que?

20 a 60% das quedas acontecem em casa, durante pequenas tarefas domésticas, como substituir lâmpadas, lavar janelas ou pendurar cortinas.

Fonte:

<https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/dokumenty/materialy-edukacyjne-dla-wykladowcow.pdf>

(em polaco)

## Risco de queda

---

As quedas são uma consequência de muitos fatores de risco. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) estes podem ser divididos em quatro categorias:

- fatores de risco biológicos;
- fatores de risco comportamentais;
- fatores de risco ambientais;
- fatores de risco socioeconômicos.

## Fatores de risco biológicos

---



Os fatores de risco biológicos estão relacionados com a idade, sexo e raça. Este grupo de fatores também abrange doenças crônicas como a Doença de Parkinson, Artrite ou Osteoporose, bem como o declínio físico, fisiológico e cognitivo de adultos mais velhos.

A interação de fatores biológicos com os comportamentais e ambientais aumenta o risco de queda. Por exemplo, a deficiência visual conduz a um nível mais elevado de fragilidade, o que intensifica o risco de queda, caso o ambiente também tenha riscos.

## Fatores de risco comportamentais

---



Este grupo de fatores inclui as escolhas diárias, ações e emoções. Conseguimos ter influência sobre estes fatores, nomeadamente através de alterações comportamentais, ao contrário dos fatores de risco biológicos.

Para manter um bom nível de mobilidade em idades mais avançadas, é importante realizar atividades físicas, sociais e optar por uma dieta saudável.



## Sabia que?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), todos os anos, caem, aproximadamente 28-35% das pessoas com 65 anos ou mais. O número aumenta para 32-42% quando falamos de pessoas com mais de 70 anos.

## Fatores de risco ambientais

---



Os fatores de risco ambientais podem não ter uma queda como consequência. É comum, estas serem resultado de uma combinação deste com outros fatores, como os biológicos ou comportamentais.

A existência de fatores biológicos ou comportamentais aumenta a vulnerabilidade da pessoas aos fatores ambientais. Neste grupo podem ser incluídos perigos domésticos, tais como degraus estreitos, superfícies escorregadias, escadas, tapetes soltos, iluminação fraca, cabos no chão, tomadas localizadas em zonas baixas, etc.

Embora possam existir vários perigos, por vezes podem ser utilizadas estratégias simples e económicas para lidar com estas situações - se quiser saber mais, consulte o próximo capítulo - Reduzir o risco de queda.



## Fatores de risco socioeconómicos

---



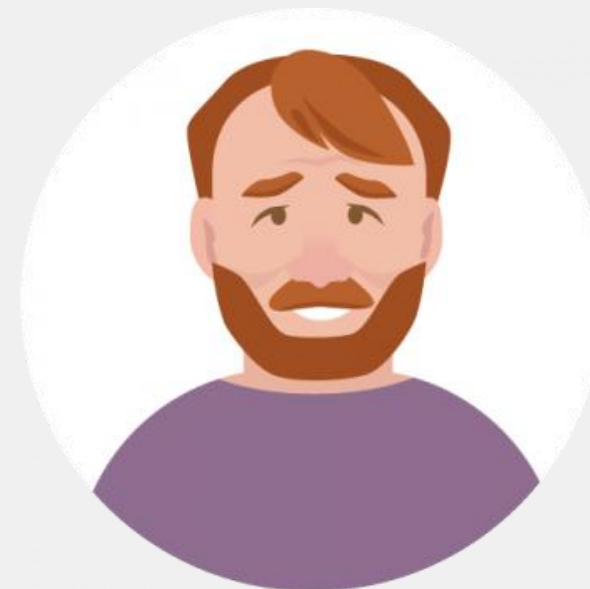
As condições económicas e sociais e a capacidade da comunidade para lidar com as situações anteriormente descritas podem ser consideradas como questões socioeconómicas relevantes. Os fatores de risco socioeconómicos incluem: baixos rendimentos, baixa escolaridade, baixa literacia digital, acesso limitado aos serviços de saúde e cuidados sociais, falta de recursos comunitários e condições de habitação inadequadas. Estes fatores têm uma grande influência noutros aspetos, por exemplo, um baixo rendimento pode levar à desnutrição ou obesidade, como resultado de uma dieta pouco saudável e inadequada.

## Exercício prático!

---


O Nicolau é uma pessoa vulnerável ao risco de queda, devido a diferentes fatores. Identifique-os.

- ✓ Conheça o Nicolau. Pode saber mais informações sobre ele [aqui](#).
- ✓ Leia as informações sobre o Nicolau e identifique os possíveis fatores de risco.
- ✓ Utilize os diferentes grupos de fatores descritos neste capítulo - biológicos, comportamentais, ambientais e socioeconómicos - para ordenar os fatores de risco do Nicolau.
- ✓ Verifique as respostas e compare.



# Quiz

Click the Quiz button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 6** | **CAPÍTULO 2** Quedas

Com que fatores de risco dos grupos apresentados é que o Nicolau tem de lidar?

Biológicos	Diabetes, colesterol alto e tensão arterial alta
Fatores de risco comportamentais	O Nicolau não pode pagar pelo apoio profissional na gestão de um estilo de vida diário saudável (nutricionista e ginásio, por exemplo). O Nicolau foi afetado pela crise financeira na Grécia, e agora tem de trabalhar mais horas para compensar.
Factores de risco socio-económicos	O Nicolau não tem um trabalho com uma rotina fixa, o que lhe dificulta a toma correta da medicação, além de o impedir de levar um estilo de vida mais saudável (exercício e alimentação). Além disso, o Nicolau fuma ocasionalmente e toma mui...

## Consequências das quedas

---

As quedas podem provocar uma grande variedade de complicações, desde lesões leves até à necessidade de hospitalização prolongada, e consequências psicológicas e sociais graves. As principais consequências são:

- físicas,
- sociais,
- psicológicas.

## Consequências físicas

---



Algumas das principais consequências físicas das quedas incluem dor, desconforto e fraturas, especialmente na anca ou no antebraço. A dificuldade ou incapacidade para se movimentar de forma independente pode ser o resultado de uma queda, por vezes por longos períodos de tempo. A imobilidade prolongada pode levar a consequências graves, tais como padrões de marcha instáveis e a condições médicas ou problemas de saúde. As lesões na cabeça e no cérebro podem também ser consequências graves de quedas.

## Consequências sociais

---



As principais consequências sociais das quedas estão relacionadas com uma menor participação na sociedade. Como resultado das quedas, os adultos mais velhos podem perder a independência e ter de alterar a sua rotina diária. Após uma queda, a hospitalização prolongada ou o isolamento em casa podem levar a uma perda de contatos sociais. As consequências sociais também incluem os custos financeiros relacionados com a hospitalização. Todas as consequências mencionadas conduzem a uma diminuição do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas.

## Consequências psicológicas

---



A perda de independência, especialmente no dia-a-dia, pode causar frustração e o medo de voltar a cair. Os adultos mais velhos podem experimentar ansiedade crónica, depois de sofrerem uma lesão provocada por uma queda e sentir angústia, devido à incerteza. Alguns adultos mais velhos sentem-se envergonhados ou desconfortáveis só de pensar em recorrer a auxiliares de marcha, como a bengala. A incapacidade de cuidar de si mesmo após uma queda pode levar à perda da autoestima. Os adultos mais velhos podem sofrer da síndrome pós-queda, que resulta numa combinação de sintomas neurológicos e motores e perturbações psicológicas. Aparece de forma silenciosa, devido a um aumento da fragilidade, ou de forma repentina, após um trauma (queda), ou uma operação cirúrgica. A pior das consequências desta síndrome é a morte.



## Sabia que?

De acordo com diferentes estudos, após uma queda, mais de 40% dos adultos mais velhos podem sofrer de síndrome pós-queda?

Fonte:

<https://www.karger.com/Article/Abstrat/511356> (em inglês)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065717302257> ((em inglês)



## Custos associados às quedas

---

As quedas podem ter custos associados significativos. Os custos podem ser difíceis de suportar, não só para a família ou para os cuidadores, mas também para a comunidade, se tivermos em conta a utilização dos serviços de saúde e dos serviços sociais. Os custos de hospitalização após as quedas estão a aumentar significativamente em todo o mundo. Estima-se que são gastos, pelo menos, 25 mil milhões de euros no tratamento de lesões relacionadas com quedas, todos os anos, na União Europeia (EU). As mudanças demográficas dos próximos 35 anos podem resultar em despesas anuais superiores a 45 mil milhões de euros, até 2050. Entre as diferentes despesas dos serviços de saúde, o internamento hospitalar é o que apresenta despesas mais elevadas e em segundo lugar, os cuidados de saúde a médio-longo prazo.

Para além disso, também existem custos indiretos, tais como a perda de produtividade dos cuidadores informais que, por vezes, se veem impossibilitados de trabalhar enquanto prestam cuidados. Mesmo que os cuidados informais sejam cultural e moralmente aceites, as quedas colocam um grande peso no orçamento familiar.

Se quiser encontrar mais informações:

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHo-Global-report-on-falls-prevention-in-older-age.pdf> (em inglês)

[https://eupha.org/repository/setions/ipsp/Fatsheet\\_falls\\_in\\_older\\_adults\\_in\\_EU.pdf](https://eupha.org/repository/setions/ipsp/Fatsheet_falls_in_older_adults_in_EU.pdf) (em inglês)



## Sabia que?

Os custos médios, por cada queda na Holanda, entre 2007 e 2009, foram de 9370€ e aumentaram consoante a idade (3900€ para idades entre 65-69 anos e 14600€, para idades  $\geq 85$  anos).

Fonte: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020138312001301> (em inglês)




## Sabia que?

Existe uma iniciativa europeia designada Prevention of Falls Network Europe (ProfaNE), que promove boas práticas nas metodologias de taxonomia e ensaios clínicos, bem como protocolos de avaliação clínica e de gestão detalhados para pessoas “com risco” de queda.

Fonte: <http://www.profane.eu.org/> (em inglês)

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 6** | **CAPÍTULO 2** Quedas

A lesão mais comum entre as pessoas com mais de 60 anos é resultado de uma queda

- Verdadeiro
- Falso

## Resumo do capítulo

---

- 1 Aprendeu mais sobre principais fatores de risco e consequências das quedas, numa idade avançada.
- 2 Ficou a saber que a mobilidade dos adultos mais velhos é um ponto-chave para o seu bem-estar.
- 3 Poderá ajudar outros facilitadores a compreender a importância da mobilidade segura dos adultos mais velhos (para os próprios e para a sociedade). Além disso, identificou os fatores que influenciam a mobilidade segura.
- 4 Esta aprendizagem é importante para cimentar a importância da mobilidade segura para o bem-estar e saúde dos adultos mais velhos.
- 5 Recomendamos que continue esta aprendizagem com o próximo capítulo – Reduzir o risco de queda – e com os módulos VIDA SAUDÁVEL.

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

1

Aprendeu as principais causas e consequências das quedas

2

Sabe reconhecer o custo associado às quedas.

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





**AMBIENTES | MÓDULO 6 | CAPÍTULO 3**

## Reduzir o risco de queda

Neste capítulo encontrará informações sobre possíveis soluções e estratégias arquitetônicas que podem reduzir o risco de queda.



## Reduzir o risco de queda

---

As mudanças de comportamento e ambiente podem proteger os adultos mais velhos do risco de queda. Em primeiro lugar, trata-se de adotar um estilo de vida mais saudável. A prevenção é um elemento-chave para evitar as quedas e proporcionar um envelhecimento saudável. Existe uma grande variedade de transformações que podem ser feitas nos ambientes (em casa, por exemplo), de forma a aumentar o conforto e a segurança dos adultos mais velhos. Vão desde soluções arquitetônicas amigas de todas as idades até estratégias simples que podem reduzir significativamente o risco de queda. Neste capítulo, ficará a conhecer estas estratégias.



## O que irá aprender

- 1 | Conhecerá possíveis soluções arquitetónicas que favorecem um envelhecimento saudável e que ajudam a reduzir o risco de queda
- 2 | Conhecerá estratégias para reduzir o risco de queda



# Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

**1****2****3**

## Remova tapetes, carpetes e degraus

Os adultos mais velhos tendem a não levantar muito os pés enquanto caminham, o que aumenta o risco de queda, caso existam tapetes soltos ou escorregadios. Uma boa estratégia é remover tapetes e carpetes do chão, especialmente os que são mais maleáveis, com franjas ou dobras. Se não quiser fazê-lo, pode optar por prender os tapetes soltos com fita adesiva de dupla face ou um suporte antiderrapante. A remoção dos degraus também pode ser importante, se possível.

# Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

1

2

3



## Tenha uma iluminação adequada

Muitas vezes os adultos mais velhos têm alguma dificuldade para ver bem numa sala escura ou pouco iluminada. Uma iluminação adequada e mais brilhante pode facilitar a visualização do caminho. É importante avaliar a localização dos interruptores, para garantir um fácil acesso aos que não estejam perto das portas. Por exemplo, estes podem estar fora do alcance para os utilizadores de cadeiras de rodas. Pode também considerar trocar os interruptores tradicionais por interruptores fluorescentes ou iluminados. Tente complementar a iluminação doméstica existente com lâmpadas adicionais, especialmente nos locais onde os adultos mais velhos passam a maior parte do seu tempo. Devem ser colocadas luzes noturnas nos quartos, casas-de-banho e corredores.

# Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

1

2

3

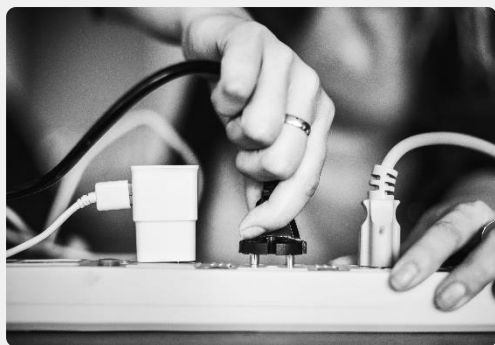


## Remova coisas desnecessárias

É importante remover coisas desnecessárias do chão, para ganhar mais espaço e facilitar o acesso a áreas/objetos importantes, tais como o telefone. Pode mover mesas de café, prateleiras de revistas e plantas, de zonas onde há maior movimentação. Se for possível, retire móveis ou objetos sem grande utilidade. Assim, criará mais espaço para se movimentar em segurança.

## Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

4



### Oculte os cabos

Os cabos no chão aumentam, drasticamente, o risco de queda. Uma boa solução pode ser esconder os cabos atrás da mobília.

5

6

## Estratégias para Reduzir o risco de queda dentro de casa

---

4

5

6



### Utilize chinelos

Os chinelos devem estar nos pés dos adultos mais velhos e não debaixo da cama ou do armário da roupa. Se não usar chinelos, o risco de queda é maior. Deve considerar a utilização de calçado adequado como parte do plano de prevenção do risco de queda. Em vez de utilizar saltos altos ou chinelos maleáveis, deve optar por sapatos resistentes e com sola antiderrapante.

## Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

4

5

6



### Escolha tapetes antiderrapantes

Os tapetes antiderrapantes devem ser utilizados em locais com chão escorregadio. Podem ser necessários na casa de banho, por exemplo. Além disso, também são úteis no corredor ou na cozinha. É importante manter as superfícies limpas e secas.



## Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

7

8

9



### Utilize produtos de apoio à mobilidade

Se um adulto mais velho tiver problemas de mobilidade, pode propor-lhe a utilização de produtos de apoio. Desta forma, é possível reduzir significativamente o risco de queda. Pode ser um andarilho, uma bengala ou uma scooter elétrica de mobilidade. Os produtos devem ser escolhidos de forma a adaptar-se à pessoa, e serem de fácil utilização.

Os adultos mais velhos podem vir a descobrir que a utilização de um andarilho ou outros produtos de apoio à mobilidade aumentam a sua liberdade, independência e qualidade de vida.

## Estratégias para Reduzir o risco de queda dentro de casa

7

8

9



### Mantenha uma atividade física

Uma atividade física regular mantém o corpo mais forte, o que reduz o risco de queda. Os adultos mais velhos devem participar em atividades físicas regulares, sejam caminhadas ou exercícios ligeiros e alongamentos, assim evitando o sedentarismo. Um programa de treino para prevenir quedas deve incluir o seguinte: treino de força, treino de equilíbrio e treino de resistência. Se quiser saber mais sobre atividade física, consulte os módulos VIDA SAUDÁVEL.

## Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

7

8

9



### Opte por uma alimentação saudável

Tal como a atividade física regular, uma dieta saudável é essencial na prevenção das quedas. Pode saber mais sobre alimentação saudável nos módulos VIDA SAUDÁVEL.

## Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

**10****11**

### Procure apoio médico, se necessário

Se um adulto mais velho tiver problemas de saúde, como perturbações de equilíbrio ou tonturas recorrentes, deve procurar apoio médico o mais depressa possível.

# Estratégias para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

10

11



## Mantenha a casa organizada

Manter a casa organizada é uma estratégia muito importante para evitar o risco de queda. Quando esta está desorganizada, pode não reparar em cabos soltos, tapetes enrolados ou superfícies escorregadias, o que aumenta o risco de queda.

# Lista de verificação para reduzir o risco de queda dentro de casa

---

**1**

Remova tapetes, carpetes e degraus

**2**

Tenha uma iluminação adequada

**3**

Remova coisas desnecessárias

**4**

Oculte os cabos

**5**

Utilize chinelos e tapetes antiderrapantes

**6**

Utilize produtos de apoio à mobilidade

**7**

Mantenha uma atividade física

**8**

Opte por uma alimentação saudável

**9**

Procure apoio médico, se necessário

**10**

Mantenha a casa organizada




## Sabia que?

Adaptar a casa de um adulto mais velho, de acordo com as suas necessidades, é uma das melhores estratégias para reduzir o risco de queda. A instalação de corrimãos ou suportes especiais em escadas, casas-de-banho e outros locais vulneráveis, são exemplos de adaptações comuns. No entanto, estas podem ser dispendiosas.

Pode saber mais informações sobre a necessidade e possíveis adaptações do espaço nos módulos AMBIENTES 1, 2 e 3.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 6** | **CAPÍTULO 3** Reduzir o risco de queda

A prevenção é a chave para um envelhecimento saudável e para evitar quedas.

- Verdadeiro
- Falso



# Resumo do capítulo

---

**1**

Aprendeu mais estratégias para reduzir os riscos de queda em idades mais avançadas.

---

**2**

Ficou a saber que simples mudanças de comportamento e de ambiente podem fazer uma enorme diferença na mobilidade segura dos adultos mais velhos.

---

**3**

Poderá ajudar outros facilitadores a eliminar fatores de risco de queda nas casas de adultos mais velhos, através da implementação de estratégias simples e de baixo custo.

---

**4**

Recomendamos que continue esta aprendizagem com o próximo capítulo – Detecção de quedas – assim como com os módulos 1, 2 e 3 AMBIENTES e todos os módulos VIDA SAUDÁVEL e DIGITAL.

# Capítulo concluído!

---

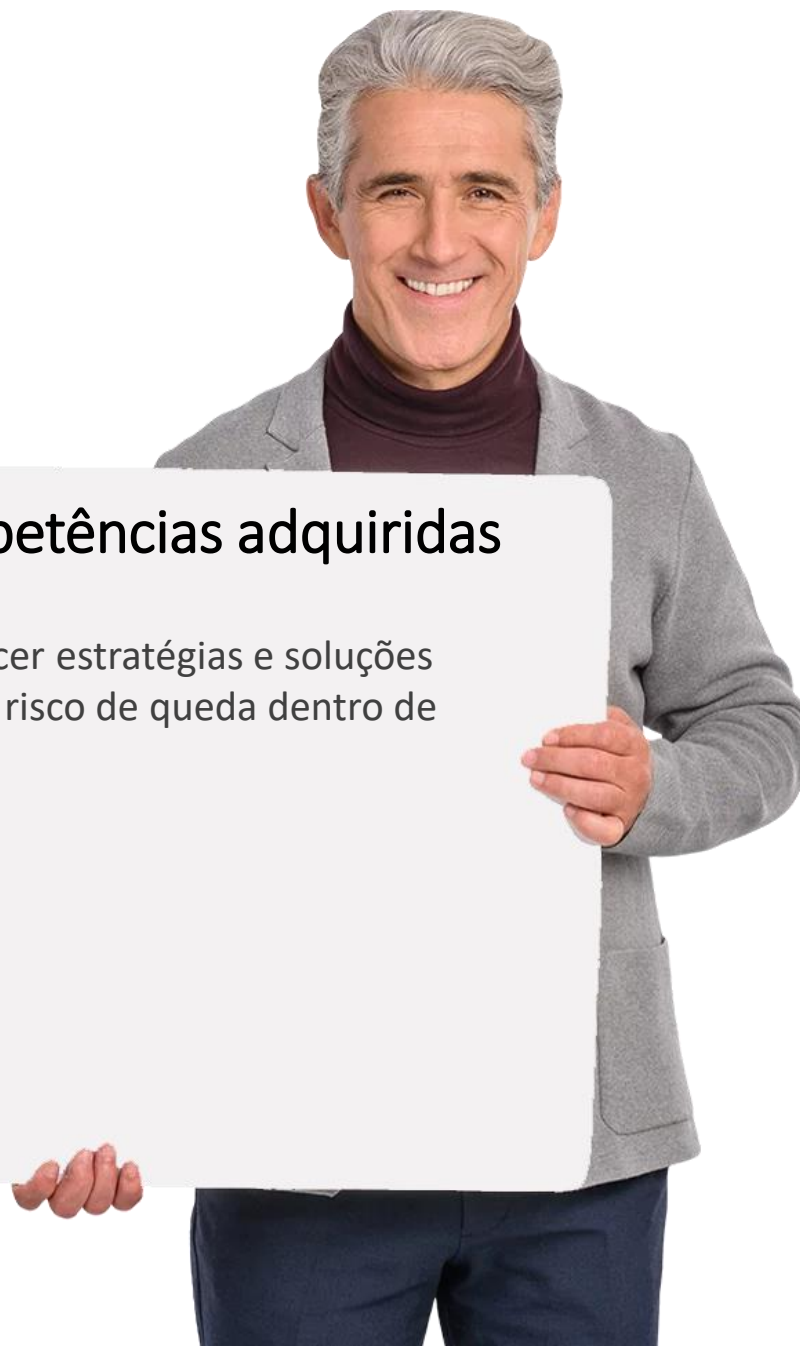
Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

**1**

Ficou a conhecer estratégias e soluções para reduzir o risco de queda dentro de casa



## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 6 | CAPÍTULO 4

## Deteção de quedas

Este capítulo tem como objetivo dar-lhe a conhecer informações sobre dispositivos de deteção de quedas. Quais são as soluções disponíveis e o que deve ter em consideração antes de adquirir um dispositivo?

## Deteção de quedas

---

É bastante comum que quanto mais velha for a pessoa, maior seja o risco de queda, mesmo que os adultos mais velhos sigam as estratégias recomendadas. Com o envelhecimento da população, há uma necessidade urgente de desenvolver sistemas de deteção de quedas. A tecnologia de telemonitorização pode ajudar. Já foram desenvolvidos diferentes tipos de sistemas de alarme pessoal, que em caso de queda, permitem efetuar chamadas de ajuda (por exemplo, pedir uma ambulância, ligar a um familiar ou a um(a) cuidador(a)). Este pedido de ajuda pode acontecer automaticamente, sem uma ação direta da pessoa a precisar de ajuda. Neste capítulo, encontrará exemplos de boas práticas destas tecnologias.



## O que irá aprender

- 1 Conhecerá diferentes tipos de dispositivos de deteção de quedas
- 2 Conhecerá exemplos de boas práticas de dispositivos de deteção de quedas
- 3 Identificará fatores importantes que devem ser considerados antes da aquisição de um dispositivo de deteção de quedas



# Dispositivos de detecção de quedas

---

Existe uma grande variedade de sistemas médicos de alerta. Dependendo do dispositivo, a tecnologia pode ser utilizada no pescoço, pulso ou cintura. Um exemplo popular são os relógios ou pulseiras inteligentes, que permitem às pessoas monitorizar uma série de fatores médicos, e em alguns casos, detetar quedas. Recentemente, o mundo da saúde digital intensificou os esforços para criar alternativas pró-ativas e livres de estigma, que possam detetar e prevenir quedas. Estas alternativas podem ser consideradas como “algo na moda” e que as pessoas gostariam de ter.

Os dispositivos de detecção de quedas permitem detetar quedas e pedir assistência, de forma rápida, para adultos mais velhos com risco de quedas.

Um sistema médico de alerta automática permite à pessoa pedir ajuda, sem ter de premir um botão para chamar alguém – o sensor é ativado caso a pessoa caia. Contudo, alguns sistemas não dispõem de um alerta automático.

Os dispositivos de detecção de quedas podem avaliar a posição corporal, a atividade física ou o padrão de movimentos. Se ocorrerem mudanças repentinas de movimento corporal e o dispositivo determinar que estas variáveis estão dentro da zona de perigo, ativará um alerta de emergência e realizará uma chamada automática para os serviços de emergência.

Se quiser saber mais sobre os tipos de dispositivos de detecção de quedas, aceda ao módulo DIGITAL.

## PacSana: uma pulseira inteligente

A pulseira PacSana recolhe e analisa dados sobre o movimento de adultos mais velhos em casa. O pedido de ajuda acontece facilmente, caso ocorram algumas anomalias e for necessária a assistência urgente dos cuidadores. A pulseira e a aplicação podem também encorajar os adultos mais velhos a estabelecer objetivos diários de mobilidade, que são importantes na prevenção de quedas. Além disso, o formato da pulseira é semelhante ao dos relógios desportivos. Pode encontrar mais informações sobre o PacSana em [European compendium of good practices on SHAFE](#) (em inglês) e no seu [website](#) (em inglês).

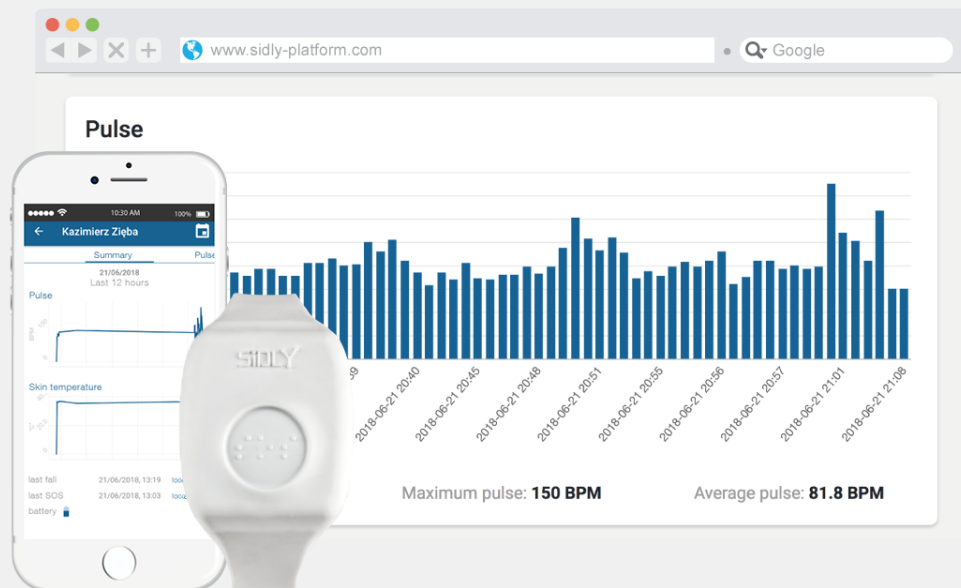


Infográfico baseado em atividades diárias da PacSana,  
Fonte: <https://pacsana.com/>



# SiDLY

---



SiDLY band with Android application, Source: <https://sidly.eu/>

SiDLY é uma pulseira de telemedicina, aplicação móvel e plataforma de teleassistência 24 horas. A pulseira monitoriza a saúde dos adultos mais velhos 24 horas por dia, 7 dias por semana, e deteta situações de perigo para a sua saúde, por exemplo, risco de queda. Tem um botão SOS em Braille, um detetor de quedas, um sensor que deteta a remoção da pulseira ou lembrete para tomar medicamentos, entre outros. Em caso de perigo, envia uma informação automática ao cuidador ou outra entidade a definir. A pulseira permite fazer chamadas de voz e tem um design moderno. Pode encontrar mais informações em [European compendium of good practices on SHAFE](#) (em inglês) e no seu [website](#) (em polaco).



## Sabia que?

Na Irlanda, o custo médio das quedas é de 13.809€ por pessoa. Se utilizarmos um dispositivo de deteção de quedas e este tiver 99% de eficácia, o benefício é de 11.390 euros no primeiro ano.

Fonte: <https://hih.ie/wp-content/uploads/2019/10/4316-CareClip-Economic-Impat-Final-Report.pdf> (em inglês)

## O que deve ter em conta antes da compra?

---

Há várias coisas a considerar antes da compra de um dispositivo: o tipo de sistema, se é automático, se tem um sistema de deteção de quedas incluído, o custo do dispositivo e taxas adicionais. Além disso, não se esqueça de escolher um dispositivo que seja confortável e de fácil utilização.


Os sistemas de alerta médico e os sistemas de deteção de quedas não são a mesma coisa. Nem todos os sistemas de deteção de quedas são automáticos. Em alguns casos, para alertar alguém, a pessoa tem de fazer uma chamada. Além disso, nem todos os sistemas de alerta médico têm sensores de deteção de quedas. Por vezes, estão incluídos, em outros casos, estão sujeito ao pagamento de uma taxa adicional. O custo do dispositivos, as taxas adicionais e a subscrição podem variar entre diferentes empresas.

Faça uma pesquisa e compare os diferentes tipos de produtos, antes de escolher um sistema específico. Embora a tecnologia de deteção de quedas seja semelhante entre empresas, os dispositivos podem oferecer diferentes benefícios, consoante a empresa. Para saber mais, pode contactar as diferentes empresas (através do telefone ou e-mail) ou visitando os seus websites.

Se quiser saber mais, vá até aos módulos DIGITAL.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 6** **CAPÍTULO 4** Deteção de quedas

Todos os sistemas de alerta médico de detecção automática permitem ao utilizador chamar ajuda sem ter de premir o botão de chamada.

Verdadeiro

Falso

## Resumo do capítulo

---

- 1** Ficou a conhecer diferentes dispositivos de deteção de quedas.

---

- 2** Ficou a saber quais os possíveis dispositivos de deteção de quedas adequados para adultos mais velhos.

---

- 3** Poderá ajudar outros facilitadores a escolher dispositivos de deteção de quedas para adultos mais velhos.

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

1

Aprendeu a identificar diferentes tipos de dispositivos de deteção de quedas

---

2

Ficou a conhecer exemplos de tecnologias de deteção de quedas

---

3

Ficou a saber o que deve ter em conta antes da aquisição de dispositivos de deteção de quedas

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:


Reiniciar

Seguinte



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES MÓDULO 6** Mobilidade dentro de casa

Faça a correspondência entre os fatores de risco de queda com os grupos nos quais estes se enquadram

Fatores de risco ambiental	Iluminação Fraca
Fatores biológicos	Diabetes
Fatores de risco socio-económico	Tabagismo e sedentarismo
Fatores de risco comportamentais	Situação financeira difícil



# Resumo do módulo

---

**1**

Apreendeu técnicas que permitem uma mobilidade segura dos adultos mais velhos dentro de casa, as principais causas e consequências das quedas numa idade avançada e as estratégias simples e de baixo custo, que permitem reduzir o risco de queda dentro de casa, assim como, os dispositivos de deteção de quedas que existem.

---

**2**

Compreendeu a importância da prevenção e da redução dos riscos de queda em idades avançadas.

---

**3**

Poderá ajudar outros facilitadores a reduzir o risco de queda em casas de adultos mais velhos.

---

**4**

Ficou a conhecer técnicas de mobilidade segura de adultos mais velhos dentro de casa, a identificar e remover fatores de risco e sugestões de melhoria com a aquisição de dispositivos de deteção de quedas.

---

**5**

Reconheceu a importância da mobilidade segura dos adultos mais velhos dentro de casa e da redução de diferentes fatores de risco.

# Módulo concluído!

---

Parabéns! Completou este módulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

**1**

Aprendeu a reconhecer a importância da mobilidade segura e os principais fatores de risco e consequências das quedas

**2**

Ficou a conhecer estratégias úteis para reduzir o risco de queda dos adultos mais velhos dentro de casa

**3**

Ficou a saber mais sobre exemplos de dispositivos de deteção de quedas

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)[VIDA  
SAUDÁVEL](#)[DIGITAL](#)