

# GUIA PARA PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDA



Previna uma queda antes que ela aconteça!





## FICHA TÉCNICA

**Título:** Guia para Prevenção do Risco de Queda

**Autores:** Sandra Pais, Carla Guerreiro, Pedro Guerreiro e Marta Botelho

**1ª Edição**

**Arranjo gráfico:** Marta Botelho

**Impressão:** Multisoluções, Artes Gráficas Unipessoal, Lda

**ISBN (digital):** 978-989-9023-51-2

**ISBN (impresso):** 978-989-9023-50-5

**DOI:** <https://doi.org/10.34623/dfhg-0r03>

**Depósito legal:** 484742/21





## ÍNDICE

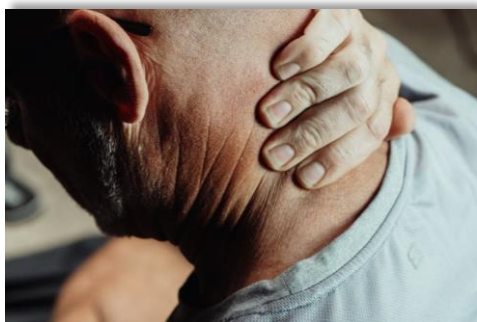
<b>1.A SUA SAÚDE</b>	<b>5</b>
Introdução	5
Exercício e Relações de Suporte	8
Gestão dos medicamentos	9
Ajudas Técnicas	10
Alimentação Saudável	13
Check-up médico	14
Perigos em Casa	16
<b>2.CHECKLIST CASA SEGURA</b>	<b>17</b>
Exercício Físico	18
Quarto Seguro	19
Casa de banho Segura	20
Escadas Seguras	21
Piso Seguro	22
Cozinha Segura	23
Sala Segura	24
Iluminação Segura	25
Área Exterior Segura	26
Hábitos Pessoais	27
<b>3. AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDA</b>	<b>30</b>
<b>4. REFERÊNCIAS</b>	<b>31</b>

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, no qual a diminuição da força muscular, alterações no equilíbrio e limitações na mobilidade, podem colocar a pessoa em risco de cair e sofrer uma lesão.

### Sabia que....

- As quedas são a segunda causa de morte por lesões acidentais ou não intencionais em todo o mundo.
- 28 a 35% das pessoas com mais de 65 anos sofrem uma queda por ano e são as que mais sofrem quedas fatais.
- 90% das fraturas da anca devem-se às quedas.
- Mais de 50% das hospitalizações por lesão ocorrem em pessoas com mais de 65 anos.




As quedas geralmente têm mais de uma causa. Este guia analisa as causas das quedas e faz algumas recomendações para ajudar a prevenir quedas, lesões e perda de independência.

## PORQUE PODE ESTAR RISCO DE QUEDA?

Existem vários fatores que estão relacionados com o aumento do risco de queda, nomeadamente:

### IDADE




Com a idade ocorrem mudanças fisiológicas e patológicas (declínios nos músculos, coração, visão, audição, função cognitiva, coordenação e respostas posturais mais lentas) que podem torná-lo mais vulnerável às quedas.

### GÊNERO

As mulheres têm uma probabilidade de cair superior em 58% relativamente aos homens. Porém, nos homens a mortalidade é maior.



### FORÇA, EQUÍLBRIO E MARCHA




Ao longo do processo de envelhecimento, ocorre a diminuição da força muscular, uma diminuição progressiva do equilíbrio e as articulações sofrem mudanças, perdendo funcionalidade e tornando-se mais limitadas.

### VISÃO, VERTIGENS E TONTURAS

Dificuldades de visão pode provocar alterações no equilíbrio e colocar a pessoa em risco de queda. A presença de vertigens e/ou tonturas também está associado a um maior risco de queda.



### DOENÇAS CARDIOVASCULARES



A hipotensão, hipertensão e a fibrilação auricular pode estar associado a um maior risco de queda.



## ALTERAÇÕES NEUROLÓGICAS E DEPRESSÃO

Pessoas com sequelas após AVC estão mais susceptíveis em sofrer uma queda. O isolamento e solidão leva a que a pessoa esteja mais propensa a sofrer limitações físicas, cognitivas e sensoriais que aumentam o risco de queda.

## MEDICAÇÃO

Alguna medicação para controlo de doenças cardiovasculares, doenças neurológicas e da diabetes pode colocar a pessoa em risco de queda



## AMBIENTE DOMÉSTICO

A nossa casa pode ter alguns riscos aos quais devemos estar atentos, como cabos soltos, tapetes soltos, má iluminação, piso escorregadio, entre outros, pois são fatores que podem provocar uma queda.

## CALÇADO

Um calçado desajustado, com sola lisa e de salto alto pode provocar uma queda.



## EXERCÍCIO E RELAÇÕES DE SUPORTE

A atividade física regular e os exercícios aumentam a força muscular, melhoram a coordenação, ajudam a prevenir quedas e a manter a sua independência.



### RECOMENDAÇÕES:

- ✓ Converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.
- ✓ Procure programas de exercício para seniores na sua área de residência.
- ✓ Participe de atividades de flexibilidade, como ioga ou jardinagem.
- ✓ Pratique atividades de força e equilíbrio, como subir escadas.
- ✓ Evite mudanças repentinas de posição.
- ✓ Esteja em contacto com a família e amigos regularmente.
- ✓ Participe em grupos artesanais, universidades seniores ou outras organizações semelhantes.



Para mais informações pode consultar: “**Atividade Física e Envelhecimento: Guia para uma Prática Segura e Regular em Casa**” na plataforma Sapientia: <http://hdl.handle.net/10400.1/15306>

## GESTÃO DOS MEDICAMENTOS

As pessoas mais velhas têm um maior risco de queda se:

- Tomarem 4 ou mais medicamentos diariamente;
- Tomarem medicamentos para ajudar a dormir ou acalmar os nervos, como sedativos;
- Tomarem medicamentos para o coração, anticoagulantes ou pressão arterial.



Outros medicamentos prescritos e de venda livre que também podem contribuir para o risco de queda são:

- Alívio da dor;
- Relaxantes musculares;
- Antidepressivos;
- Diuréticos;
- Anti-histamínicos;
- Incontinência;
- Pomadas, géis e gotas para os olhos.

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Faça uma revisão dos seus medicamentos com seu médico e/ou farmacêutico.
- ✓ Tome os medicamentos corretamente conforme indicado.
- ✓ Devolva todos os medicamentos vencidos na farmácia mais próxima da sua residência.
- ✓ Nunca compartilhe a sua medicação ou tome a medicação de outra pessoa.
- ✓ Não beba álcool com sua medicação.

## AJUDAS TÉCNICAS

Bengalas, andarilhos e barras de apoio ajudam a prevenir quedas. As pessoas com problemas de equilíbrio e mobilidade devem usar auxiliares de marcha para as atividades diárias.



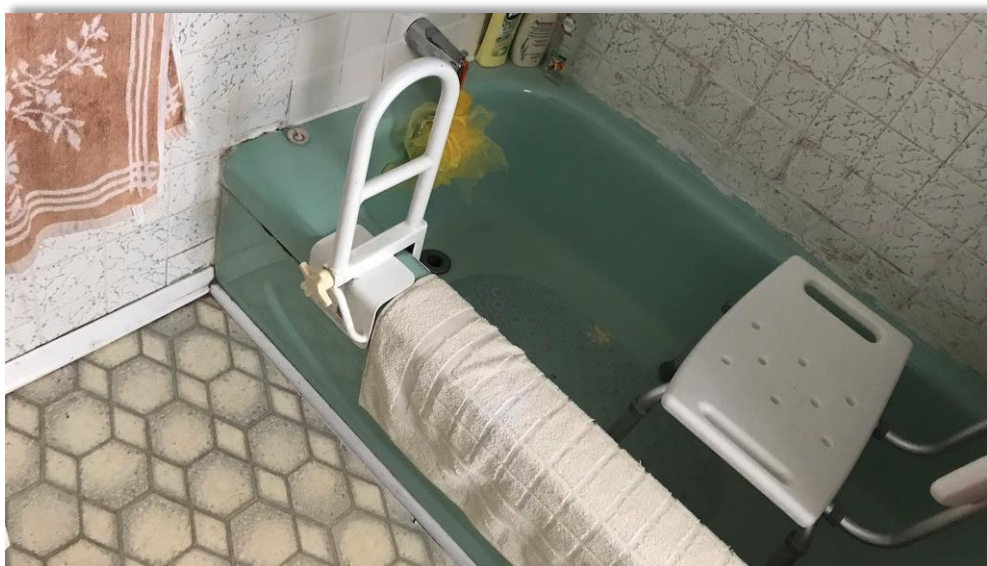
### RECOMENDAÇÕES – USO BENGALA/CANADIANA

- ✓ Segure a bengala do lado mais forte, oposto à perna com dor ou lesão.
- ✓ A altura da bengala deve coincidir com o pulso.
- ✓ Mova a bengala e a perna oposta juntas.
- ✓ Para subir as escadas, deve dar o primeiro passo com a perna forte, em seguida, mova a bengala e a perna fraca para o mesmo degrau.
- ✓ Para descer as escadas, deve dar o primeiro passo para baixo com a bengala e a perna fraca e em seguida, baixe a perna forte para o mesmo degrau.
- ✓ Substitua a ponta de borracha da bengala com frequência.



## RECOMENDAÇÕES – BANHO e WC

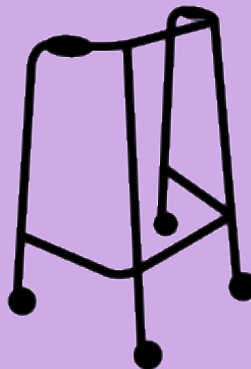
- ✓ Coloque um tapete antiderrapante na banheira ou poliban.
- ✓ Coloque pelo menos duas barras de apoio na área da banheira ou poliban.
- ✓ Se entrar ou sair da banheira for difícil, considere comprar um banco de banho ou mudar para um poliban.
- ✓ Se for difícil sentar-se ou levantar-se da sanita, considere comprar um elevador de sanita.
- ✓ Coloque uma barra de apoio ou estrutura de suporte junto à sanita.



## RECOMENDAÇÕES – ANDARILHO

### Sentar no andarilho

- ✓ Trave firmemente o andarilho.
- ✓ Vire-se lentamente.
- ✓ Quando estiver totalmente virado, mantenha as ambas as mãos nos punhos do andarilho enquanto se senta lentamente.



### Levantar da cama/cadeira

- ✓ Mova o andarilho para que fique na sua frente o mais próximo de si.
- ✓ Trave firmemente o andarilho e levante-se sem o puxar para si, ele pode tombar.
- ✓ Quando estiver de pé e equilibrado, destrave o andarilho antes de começar a andar.

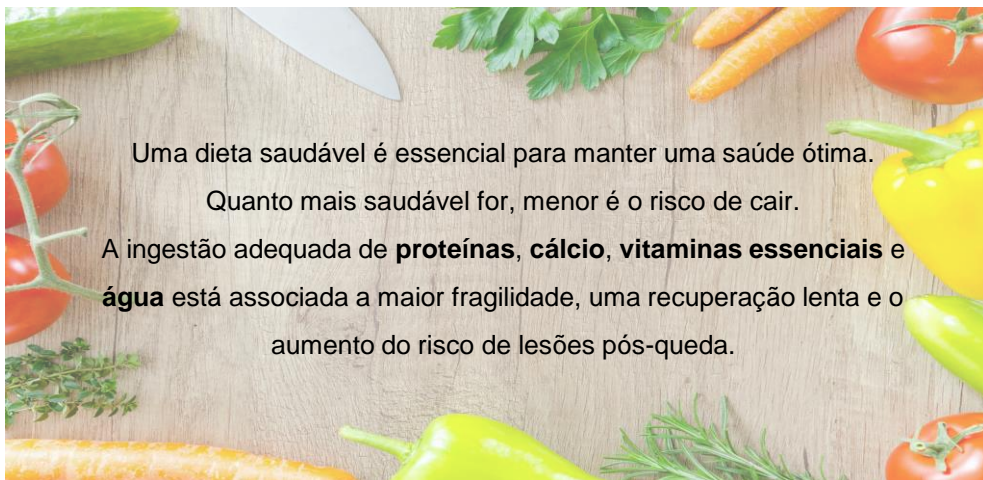
### Sentar na cama/cadeira

- ✓ Ande até à cadeira/cama e vire-se usando o andarilho.
- ✓ Recue até à borda da cadeira/cama até que a parte de trás das pernas toque na borda da cadeira/cama e trave firmemente o andarilho.
- ✓ Alcance os braços da cadeira ou a superfície da cama para apoio e sente-se.



Certifique-se de que um profissional ortopédico adapta adequadamente todos os seus auxiliares de marcha para o seu tamanho e condição.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma dieta saudável é essencial para manter uma saúde ótima.

Quanto mais saudável for, menor é o risco de cair.

A ingestão adequada de **proteínas, cálcio, vitaminas essenciais e água** está associada a maior fragilidade, uma recuperação lenta e o aumento do risco de lesões pós-queda.

### RECOMENDAÇÕES

- ✓ Faça no mínimo três refeições por dia e se estiver com fome, adicione um pequeno lanche entre as refeições.
- ✓ Ingira alimentos ricos em cálcio todos os dias, como: leite, bebida de soja, iogurte, queijo, salmão, sardinha ou vegetais verde-escuros.
- ✓ Fale com o seu médico sobre a ingestão de suplementos de vitamina D e cálcio para melhorar a saúde óssea.
- ✓ Beba muitos líquidos ao longo do dia para evitar a desidratação e tonturas.
- ✓ Limite o sal para evitar a retenção de água e tensão alta.
- ✓ O uso de álcool em excesso tem se mostrado um fator de risco para quedas. Evite beber bebidas alcoólicas.



Para mais informações pode consultar: “**Alimentação Saudável: Um guia para escolhas alimentares saudáveis e acertadas**” na plataforma Sapientia: <http://hdl.handle.net/10400.1/10818>

## CHECK-UP MÉDICO

É importante fazer um exame médico completo pelo menos uma vez por ano. Deve verificar regularmente a sua visão, audição e densidade óssea, pois o envelhecimento trás algumas mudanças ao nível dos sistemas sensoriais, equilíbrio, força muscular e flexibilidade.



As mudanças são lentas e silenciosas, por isso pode não notar alguma mudança na sua capacidade física, no entanto, atividades que antes seriam mais fáceis, como subir ou descer escadas e entrar ou sair da banheira, agora são mais difíceis ou cansativas, pode ser um sinal de alerta.

**Informe o seu médico se tiver  
sofrido uma queda!!**

Algumas condições de saúde como diabetes, artroses, alterações neurológicas ou cirurgias recentes podem aumentar ainda mais o risco de quedas e lesões.

## Osteoporose – um risco acrescido

A osteoporose é caracterizada por perda de tecido ósseo e baixa massa óssea. Quando os ossos perdem tecido, surgem “buracos” nesses ossos e eles tornam-se mais fracos e quebradiços. Ossos com baixa massa óssea fraturam mais facilmente.



## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Faça testes regulares de densidade óssea.
- ✓ Faça check-ups regulares com seu médico e exames médicos de rotina.
- ✓ Use a medicação com segurança.
- ✓ Coma bem.
- ✓ Faça atividade física regularmente.
- ✓ Use calçado apropriado, ver recomendações página 28.
- ✓ Use ajudas técnicas para caminhar corretamente.
- ✓ Preencha a Checklist Casa Segura que começa na página 17.



## PERIGOS DENTRO E FORA DE CASA

Quase metade das quedas ocorrem dentro ou ao redor da casa.

Má iluminação, calçado inadequado e piso escorregadio são apenas alguns dos riscos ambientais que fazem com que as pessoas caiam.



### RECOMENDAÇÕES

- ✓ Identifique áreas inseguras dentro e fora de casa.
- ✓ Comece hoje a fazer mudanças para reduzir os riscos em casa.
- ✓ Preencha a Checklist Casa Segura que começa na página 17.
- ✓ Relate perigos fora da sua casa para as autoridades competentes.

## CHEKCLIST CASA SEGURA

O primeiro passo para prevenir o risco de queda é identificar os perigos que podem existir no interior e exterior da sua habitação.

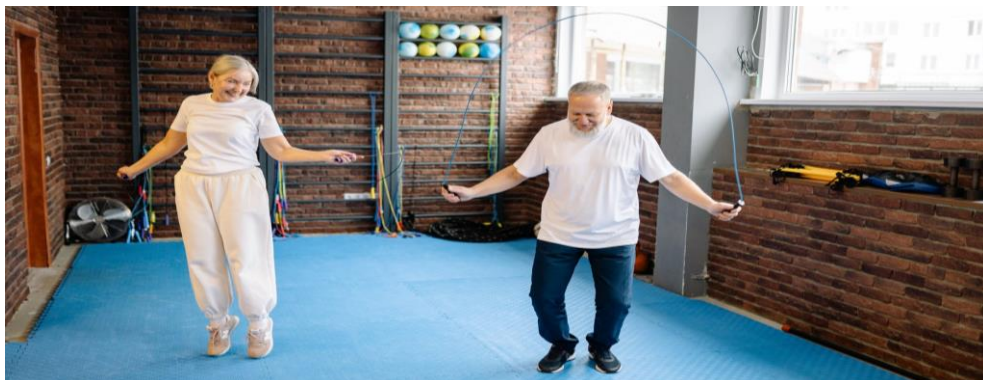
As próximas páginas oferecem-lhe uma Checklist que pode preencher e verificar os riscos que estão presentes na sua casa.



Marque **Sim**  ou **Não**  para as seguintes perguntas.

O risco de cair aumenta com o número de perigos identificados como **Não**.

Depois de responder, leia as recomendações sobre como reduzir sua chance de cair.



## EXERCÍCIO FÍSICO

Faz exercício físico regularmente? Por exemplo, caminhar, nadar, hidroginástica, ioga, ginástica, outro.

Sim Não

--	--

De acordo com as Diretrizes da Organização Mundial de Saúde, para obter benefícios para a saúde e melhorar as habilidades funcionais, devem acumular pelo menos **150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada** ou **75 a 150 minutos de atividade vigorosa por semana**, em sessões de 10 minutos ou mais.

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Seja ativo todos os dias, de todas as maneiras que puder.
- ✓ Pense no movimento como uma oportunidade, não como um aborrecimento.
- ✓ Entre em contato com o seu profissional de saúde para saber maneiras práticas de melhorar o seu equilíbrio e manter a sua base de sustentação mais estável.





## QUARTO SEGURO

- Consegue acender a luz antes de sair da cama?
- Consegue facilmente sair da cama?
- Tem telefone ao lado da cama?
- Se usa ajudas técnicas (canadiana, andarilho, ...), consegue alcançá-las antes de sair da cama?
- Ausência de tapetes junto à cama.
- A altura da cama coincide com a altura da sua perna (até ao joelho)?

Sim Não

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Ajuste a altura da cama para que fique fácil deitar/levantar.
- ✓ Levante-se devagar: role para o lado e sente-se antes de se levantar. Se sentir tonturas, espere que passe.
- ✓ Tenha uma luz ao alcance da cama e adicione luzes noturnas ao longo do caminho para a casa de banho.
- ✓ Remova tapetes, roupas, jornais ou outros itens do chão.
- ✓ Fixe fios soltos (telefone, elétricos e de computador).
- ✓ Se usa óculos, certifique-se de que sejam fáceis de alcançar ao sair da cama.





## CASA DE BANHO SEGURA

- Usa tapete antiderrapante na banheira/poliban?
- Consegue alcançar facilmente os produtos de higiene e a toalha quando está na banheira/poliban sem ter de se esticar?
- Tem barras de apoio na banheira/poliban?
- Consegue entrar no poliban sem ter de elevar muito a perna?
- Utiliza assento de banho na banheira/poliban?
- Tem alguma barra de apoio junto à sanita?

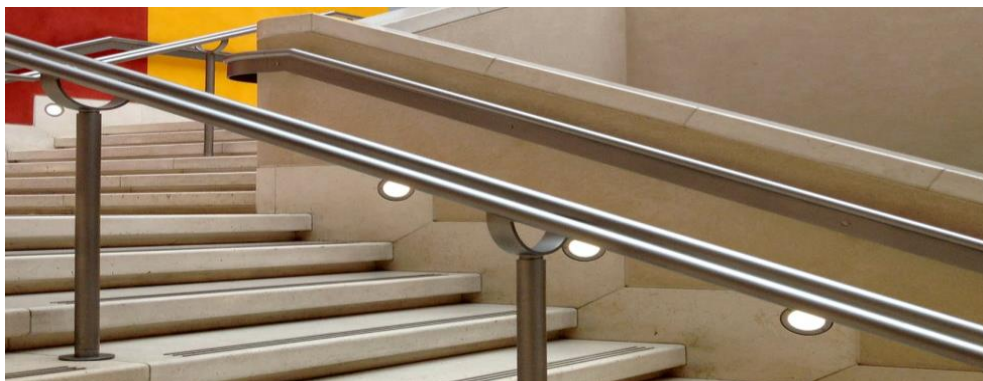
Sim Não

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Tenha cuidado quando o chão estiver molhado, pois as áreas húmidas são mais propensas a ser escorregadias e perigosas.
- ✓ Coloque tapetes antiderrapantes na banheira/poliban.
- ✓ Coloque barras de apoio na banheira/poliban.
- ✓ Coloque um elevador de sanita para facilitar ao sentar/levantar.
- ✓ Procure junto do seu profissional ortopédico aconselhamento para este tipo de adaptações.





## ESCADAS SEGURAS

- Consegue ver claramente os limites dos degraus?
- As escadas são bem iluminadas?
- Tem marcadores de contraste nos limites dos degraus?
- As bordas dos degraus têm tiras adesivas antiderrapantes?
- Existem interruptores de luz nas partes superior e inferior das escadas?
- Os degraus conseguem abranger o comprimento do seu pé?
- Os degraus têm menos de 18 cm de altura?
- Tem corrimão ao longo das escadas?
- As escadas estão livres de objetos (por exemplo flores, ...)?

Sim Não

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Instale iluminação extra ou aumente a potência nas escadas e instale um interruptor de luz bidirecional na parte superior e inferior das escadas.
- ✓ Coloque tiras de cores vivas no limite dos degraus.
- ✓ Certifique-se de que haja corrimãos em pelo menos um lado das escadas.
- ✓ Remova objetos das escadas.
- ✓ Suba e desça as escadas lentamente com as luzes acesas.
- ✓ Evite ter as mãos ocupadas quando está a subir/descer escadas.





## PISO SEGURO

- O revestimento do seu piso é plano e sem irregularidades?
- Os tapetes têm forro antiderrapante?
- O piso da sua casa está livre de objetos?
- Os cabos de telefone, eletricidade e computador estão presos e longe das zonas de passagem?
- O seu piso é antiderrapante?
- Ausência de mata-juntas/perfil entre pavimentos ou divisões.

Sim Não

Sim	Não
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Remova objetos soltos dos pisos.
- ✓ Remova todos os tapetes soltos.
- ✓ Use ladrilhos não vidrados e superfícies que sejam muito menos escorregadias do que pisos polidos ou ladrilhos brilhantes.
- ✓ Verifique se os tapetes estão em bom estado. Bordas de tapetes irregulares, rasgadas e enroladas podem causar quedas.
- ✓ Use produtos antiderrapantes, para tornar o piso menos escorregadio.
- ✓ Limpe os respingos imediatamente e certifique-se de que fica seco.
- ✓ Passe os cabos e fios atrás dos móveis e reorganize os itens nas áreas próximas a uma tomada.





## COZINHA SEGURA

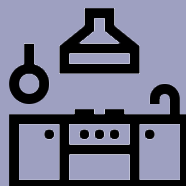
- Consegue alcançar facilmente os utensílios sem esticar-se, baixar-se ou perder o equilíbrio?
- A área de preparação de alimentos é bem iluminada?
- Costuma limpar líquidos derramados imediatamente?
- As áreas de trabalhos estão livres de objetos?
- O seu piso é antiderrapante?
- O fogão e lava-loiça encontra-se à altura da sua anca?

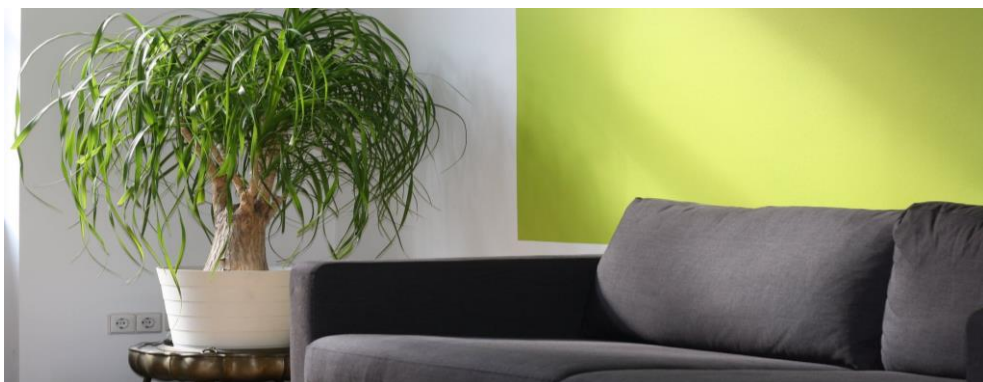
Sim Não

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Certifique-se de que não haja desarrumação no balcão.
- ✓ Use a mesa da cozinha se for necessário espaço de trabalho adicional.
- ✓ Mova itens usados com frequência para um local de fácil acesso.
- ✓ Evite ficar em pé num banco ou cadeira, deve mover esses itens para prateleiras mais baixas.
- ✓ Se tiver que utilizar um banco como degrau, certifique-se de que este é resistente, com base ampla e antiderrapante.
- ✓ Limpe os líquidos derramados imediatamente.
- ✓ Adicione iluminação de balcão e iluminação superior adicional.
- ✓ Remova os animais de estimação da cozinha enquanto cozinha.





## SALA SEGURA

- Consegue sentar-se/levantar-se facilmente da sua cadeira/sofá?
- As cadeiras/sofás têm braços e estão à altura da sua perna (até ao joelho)?
- Ausência de mesas baixas do meio da sala de estar?
- A mobília está posicionada de forma que não precise se esticar ou inclinar muito para abrir as janelas?
- Os cabos de telefone, eletricidade e computador estão presos e longe das zonas de passagem?
- Existe área circulável sem a presença de objetos no chão?
- Tem um telefone na sala de fácil acesso?

Sim	Não
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Use cadeiras mais altas e com apoios de braços sólidos.
- ✓ Remova o excesso de móveis que o impedem de circular facilmente.
- ✓ Mantenha pisos e caminhos desobstruídos, sem tapetes ou outra desordem.
- ✓ Nunca se apresse em atender o telefone ou porta.
- ✓ Mantenha os cabos elétricos longe das passagens.
- ✓ Considere comprar um telefone sem fio para andar sempre consigo e poder utilizar em caso de emergência .





## ILUMINAÇÃO SEGURA

- As luzes da sua casa são fortes o suficiente para que veja bem?
- As escadas interiores e exteriores da casa estão bem iluminadas?
- Os interruptores junto das portas são de fácil acesso?
- Consegue acender a luz antes de sair da cama?
- Existe uma boa iluminação na zona onde guarda os medicamentos?

Sim Não

Sim	Não
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Instale luzes ou lâmpadas extras em áreas escuras.
- ✓ Use as lâmpadas de maior potência, especialmente em passagens e escadas.
- ✓ Use luzes noturnas para iluminar o caminho para a casa de banho.
- ✓ Instale luzes noturnas na casa de banho.
- ✓ Dê tempo para que os seus olhos se ajustem ao caminhar das áreas escuras para as claras e das áreas claras para as escuras.
- ✓ Reorganize os móveis para permitir acesso rápido e fácil aos interruptores de parede.





## ZONA EXTERIOR SEGURA

- Os degraus conseguem abranger o comprimento do seu pé?
- Os degraus têm menos de 18 cm de altura?
- Os degraus têm corrimãos resistentes e fáceis de segurar?
- Tem marcadores de contraste nos limites dos degraus?
- As bordas dos degraus têm tiras adesivas antiderrapantes?
- As entradas, caminhos e passeios são bem iluminados à noite?
- O seu jardim está livre de perigos, como ferramentas e mangueiras?
- As áreas públicas ao redor de sua casa, como a calçada, estão em bom estado de conservação?

Sim Não

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Pinte a borda frontal dos degraus com uma cor contrastante e aplique tiras antiderrapantes.
- ✓ Verifique se há caminhos irregulares e procure consertá-los.
- ✓ Mantenha os caminhos livres de folhas ou outro lixo.
- ✓ Instale uma luminária externa, como por exemplo um sensor de luz.
- ✓ Use um carretel de mangueira para armazená-la.
- ✓ Guarde as ferramentas de jardim num lugar seguro.
- ✓ Ande com cuidado perto de animais de estimação ou pequenos animais.
- ✓ Tome cuidado extra em condições de chuva.





## HÁBITOS PESSOAIS

- Eu levo meu tempo a fazer as coisas.
- Eu removo os óculos de leitura quando uso escadas.
- Não uso roupas em que possa tropeçar, como vestidos longos, casacos longos ou calças largas.
- Se acordo durante a noite, acendo sempre a luz.
- Geralmente guardo os meus objetos em locais de fácil acesso.
- Evito usar uma escada ou um banco e peço a alguém que alcance objetos altos por mim.
- Eu moro sozinho(a) e uso um serviço de apoio em situações de emergência ou
- Falo ao telefone com familiares ou amigos todos os dias.
- Evito carregar objetos nas escadas.
- Utilizo sempre o corrimão ao subir as escadas.
- Uso sapatos bem ajustados de salto baixo e sola antiderrapante.

Sim	Não

## RECOMENDAÇÕES

- ✓ Certifique-se de que os seus sapatos estão em bom estado, adaptam-se corretamente aos seus pés e têm solas antiderrapantes.
- ✓ Evite usar: meias sem sapatos, chinelos folgados, sapatos com sola escorregadia, saltos altos e bicudos.
- ✓ Certifique-se de as roupas que usa são curtas o suficiente para evitar tropeçar ou escorregar.
- ✓ Sente-se para se vestir e não se apoie numa só perna quando veste calças.
- ✓ Esteja ciente onde os seus animais de estimação se encontram para evitar tropeçar neles.



## Calçado Adequado

Deve-se utilizar calçado adequado dentro e fora de casa, uma vez que andar descalço e com meias dentro de casa está associado a maior risco de queda.

O calçado deve acomodar bem a parte da frente do pé, principalmente em indivíduos com deformidades nos dedos como joanetes, de preferência com materiais elásticos que acompanham a deformidade do pé.



Na altura da compra de calçado, deve ter atenção a:

- Comprar ao final do dia, pois é quando o volume do seu pé é maior.
- Devem ser confortáveis, flexíveis e sem costuras na planta do pé.
- Devem ser leves, de fácil colocação e fáceis de fechar, o calçado com fechos de velcro são uma boa opção.
- Devem ter uma sola de borracha grossa e larga para garantir um melhor amortecimento e estabilidade.
- A sola deve ser antiderrapante. Solas com texturas são mais aderentes.
- O salto/cunha do sapato não deve ser superior a 2.5cm. Se possível, não utilize sapato com salto, pois reduz o equilíbrio e estabilidade da marcha.

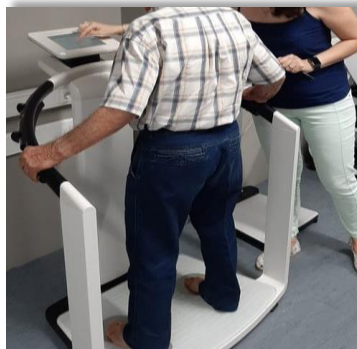
## Características de um bom calçado



## Avaliação do Risco de Queda

Existem diferentes ferramentas e instrumentos para avaliar o risco de queda.

O **Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Cinética** da Universidade do Algarve, dispõe de uma equipa especializada em avaliação da fragilidade, sarcopenia (perda de massa e força muscular) e risco de queda na população sénior.



Se tiver interesse em fazer o seu rastreio gratuito pode agendar já.

**Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Cinética**



916785430

964475648

- Ambrose, A. F., Paul, G., & Hausdorff, J. M. (2013). Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.02.009>
- Goonetilleke, R. S. (2013). *The Science of Footwear*. London: CRC Press.
- Han, K. T., Kim, D. W., Kim, S. J., & Kim, S. J. (2018). Biological Age Is Associated with the Active Use of Nutrition Data. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2431. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112431>
- Herbaux, I., Blain, H., & Jeandel, C. (2007). *Podología geriátrica*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Hu, J., Xia, Q., Jiang, Y., Zhou, P., & Li, Y. (2015). Risk factors of indoor fall injuries in community-dwelling older women: A prospective cohort study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60(2), 259–264. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.12.006>
- Novak, M. (2012). *Issues in aging* (3<sup>rd</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Rubenstein L. Z. (2006). Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age and ageing*, 35 Suppl 2, ii37–ii41. <https://doi.org/10.1093/ageing/af1084>
- Wang, J., Chen, Z., & Song, Y. (2010). Falls in aged people of the Chinese mainland: Epidemiology, risk factors and clinical strategies. *Ageing Research Reviews*, 9(SUPPL.), S13–S17. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2010.07.002>
- World Health Organization (2007). *WHO global report on falls prevention in older age*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (2018). Falls. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- York Region (s.d.). Your Guide to Fall Prevention. Disponível em: <https://www.york.ca/wps/wcm/connect/yorkpublic/7d1eaf73-c404-4565-8509-b71d0b5a3637/Your+G>

