

24 DE JUNHO
DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

PREVENÇÃO DE QUEDAS **EM PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON**



ABRAFIN
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL

DEPARTAMENTO DE TRANSTORNOS DO MOVIMENTO

Você sábia?

- A queda é definida como um evento não intencional que resulta na mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo em relação à sua posição inicial, não necessariamente o chão.
- Entre 35 e 90% das pessoas com doença de Parkinson caem, pelo menos, uma vez ao ano, enquanto 18 a 65% caem duas vezes ou mais. É importante saber que 70% das quedas ocorrem no próprio domicílio.
- Pessoas com doença de Parkinson apresentam risco de cair devido aos sintomas motores (por exemplo, lentidão dos movimentos, rigidez, desequilíbrio corporal e alteração da marcha, como o congelamento) e não motores da doença (por exemplo, sonolência diurna excessiva, depressão, ansiedade e alteração cognitiva, como falta de atenção).
- O principal fator de risco para quedas futuras é a história positiva de queda no último ano.
- As quedas podem levar a inúmeras consequências, como dor, ferimentos leves, traumas cranianos e fraturas, sendo necessária a hospitalização nos casos mais graves.
- Uma consequência comum após uma queda é o medo de cair novamente, que pode levar a restrição da mobilidade e redução da capacidade funcional (independência).
- Algumas medidas fundamentais para a prevenção de quedas são o manejo adequado das medicações, a realização de Fisioterapia Neurofuncional e a manutenção do ambiente domiciliar seguro.
- A fisioterapia neurofuncional contribui muito para a redução dos fatores de risco para quedas. Por exemplo, pode aumentar a confiança para realizar as atividades do dia a dia e melhorar a força muscular, o equilíbrio corporal, a mobilidade e a marcha.

Você pode fazer muitas coisas para reduzir o risco de queda! Confira a seguir algumas orientações gerais e dicas para manter o equilíbrio no dia a dia e para tornar a sua casa mais segura.

Orientações GERAIS

- Tome os medicamentos no horário correto e da forma que foi prescrita pelo seu médico.
- Converse com o seu médico sobre possíveis efeitos colaterais dos medicamentos que possam aumentar o risco de queda, como sonolência e tontura.
- Faça uma avaliação da visão.
- Garanta um manejo adequado nas situações de urgência/incontinência urinária.
- Mantenha uma boa alimentação e hidratação.
- Faça adaptações no ambiente de sua casa e no seu comportamento para diminuir as situações de risco de queda.
- Pratique atividade física regularmente sob orientação de um profissional, principalmente exercícios para equilíbrio e força muscular.

Dicas para manter o EQUILÍBRIO no DIA A DIA

- Ao ficar em pé, parado, deixe os pés afastados na altura dos ombros. Parar com os pés juntos aumenta o desequilíbrio do corpo.
- Mantenha, pelo menos, uma das mãos livre ao fazer as atividades.
- Evite carregar objetos com as duas mãos ao caminhar, pois isso interfere na manutenção do equilíbrio. Use uma bolsa ou mochila para levar as coisas em vez de carregá-las em suas mãos. Se você usa andador, procure adaptar uma cesta.
- Preste atenção nos movimentos que está fazendo e não faça as coisas com pressa. Por exemplo, após levantar-se de uma cadeira, pare para se equilibrar e só depois de alguns segundos comece a andar.

- De forma consciente, levante os pés do chão e aumente o tamanho do passo ao caminhar. Andar com os passos curtos e arrastar os pés no chão são fatores que ajudam a perder o equilíbrio. Se tiver dificuldade em dar o primeiro passo, escolha a perna direita ou esquerda para iniciar a caminhada, dê um passo grande e apoie primeiramente o calcanhar.
- Quando estiver caminhando e for fazer a volta, faça uma curva ampla, como se fosse fazer um “U”, em vez de girar bruscamente.
- Se você sentir os pés colados ao chão, pense que vai passar por cima de um obstáculo imaginário ou peça a alguém para colocar o pé na frente do seu. Isso vai lhe ajudar a recomeçar a caminhada. Evite que outra pessoa "puxe" você, pois isso pode lhe desequilibrar e até prolongar o episódio do congelamento.
- Evite usar calçados de sola lisa.
- Evite usar sandálias de dedo e dê preferência a calçados que prendam no tornozelo.
- Não comece a usar um auxílio para caminhar (bengala, muleta ou andador) por conta própria. Procure um fisioterapeuta para avaliar a necessidade de uso de um recurso auxiliar, o tipo e altura.

Dicas para tornar a sua casa MAIS SEGURA

• Todos os cômodos •

- Organize o ambiente. Mantenha os móveis em seu local habitual e arrumados de forma que você consiga passar por eles de forma fácil, sem ter que ficar desviando muito.
- Use pisos com superfície antiderrapante.
- Remova todos os fios, cabos e tapetes soltos.
- Não deixe nada no chão que possa levá-lo a tropeçar.
- Organize o ambiente. Mantenha os móveis em seu local habitual e arrumados de forma que você consiga passar por eles de forma fácil, sem ter que ficar desviando muito.
- Mantenha as portas e os corredores livres de objetos.
- Ande pela casa somente depois que os produtos de limpeza secarem completamente. Melhore a iluminação de sua casa. Coloque interruptores de luz e tomadas elétricas a fácil acesso.
- Mantenha uma luz guia acesa ou acenda as luzes se acordar no meio da noite.
- Tenha cadeiras estáveis com braços para ajudá-lo a se levantar.

- Cuidado com os animais de estimação. Eles podem ficar à sua frente dificultando que você caminhe.
- Evite subir em banquinhos ou cadeira para alcançar objetos no alto.

• Banheiro •

- Coloque fitas antiderrapantes no chão.
- Instale barras de apoio na área do chuveiro e use piso antiderrapante no chão. Se necessário, use uma cadeira apropriada ou um banco resistente para aumentar a sua segurança.
- Não deixe o chão molhado.
- Use assentos sanitários elevados e instale barras de apoio ao seu alcance.
- Instale barras de apoio próximo a pia.

• Quarto •

- Tenha uma cama na altura em que você consiga subir e descer facilmente. Se necessário, aumente a altura da cama utilizando pés de madeira ou tijolo.
- Coloque um apoio firme (por exemplo, uma barra) ao lado da cama para lhe ajudar a virar e a levantar.
- Garanta que as lâmpadas ou interruptores de luz estejam próximo da cama, e ligue o interruptor se precisar levantar-se durante a noite.
- Nos armários, arrume as roupas em lugares de fácil acesso, evitando os lugares muito altos e muito baixos.

• Cozinha •

- Limpe imediatamente qualquer coisa que derramar no chão para evitar escorregões.
- Deixe os itens que mais usa no dia a dia em prateleiras e gavetas de fácil acesso, nem muito altas, nem muito baixas.
- Sempre que possível, prepare os alimentos sentado em um local seguro.
- Dê preferência a lixeiras que não precisem de um pedal para ser abertas.

• Escadas •

- Verifique se os degraus estão seguros e uniformes, sem criar ilusões de que parecem ser mais profundos do que realmente são. Você pode colocar uma fita antiderrapante colorida, na borda do degrau, para ajudar a diferenciar um degrau do outro.
- Garanta que as escadas fiquem livres de objetos.
- Sempre que possível, instale corrimãos nos dois lados das escadas.
- Se as escadas forem uma ameaça à sua segurança, tente organizar a maioria das atividades no nível mais baixo da casa para reduzir o número de vezes que você deve subir as escadas.
- Cuidado para não tropeçar nos batentes.
- Instale interruptores na parte de cima e na parte de baixo da escada.
- Evite subir ou descer escadas carregando alguma coisa. Se não for possível evitar escadas, tenha muito cuidado.

• Varanda/Área de serviço/Quintal/Laje •

- Instale corrimãos ao longo de qualquer lance de degraus ao ar livre.
- Mantenha o caminho por onde anda livre de vasos de plantas, pedras e outros obstáculos.
- Mantenha o varal em uma altura ideal para estender as roupas com segurança.

ATENÇÃO! Seja especialmente cuidadoso nas situações em que você:

- Tiver distrações ao seu redor;
- Estiver fazendo mais de uma atividade ao mesmo tempo;
- Não puder usar o corrimão de uma escada e se deparar com degraus desiguais;
- Se deparar com obstáculos no chão;
- Se deparar com pisos escorregadios e superfícies em mau estado de conservação.

E lembre-se: faça uma avaliação com um fisioterapeuta especializado em neurofuncional! Ele vai identificar os seus fatores de risco para quedas e avaliar a capacidade funcional, o equilíbrio e a marcha, dentre outras coisas. As evidências científicas mostram que é possível reduzir o número de quedas em pessoas com doença Parkinson. E o seu fisioterapeuta, junto com você, vai traçar um tratamento adequado para reduzir o seu risco de queda!