
FEVEREIRO | 2025

PROTOCOLO DE PREVENÇÃO DE QUEDA PARA OS MORADORES DOS SERVIÇOS RESIDENCIAIS **TERAPÊUTICOS**



Saúde

**PROCEDIMENTO
OPERACIONAL PADRÃO**

POP Nº 02

Data: 02/2025

Próxima
revisão:
02/2026

Páginas: 6

Protocolo de prevenção de quedas para os moradores dos SRT

Introdução

Atualmente nos Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) do Rio de Janeiro aproximadamente 60% dos moradores são idosos. Essa clientela é a que mais possui risco elevado de quedas e, conseqüentemente, sofre com agravos clínicos em decorrência de fraturas.

Objetivo

O presente documento tem como objetivo expor as medidas a serem adotadas para prevenir e evitar quedas de moradores dos SRTs, além de capacitar os profissionais para a identificação e manejo dos riscos relacionados a quedas.

Com a finalidade de reduzir a ocorrência de queda dos moradores nos STRs, minimizando os danos resultantes por meio da implementação de estratégias que incluam os cuidados necessários e avaliação contínua dos riscos para cada morador. Garantindo o cuidado em um ambiente seguro, e promovendo a educação tanto dos moradores quanto dos profissionais.

Além disso, este documento descreve as ações que devem ser tomadas após uma queda, com o objetivo de ampliar a atenção prestada ao morador, promovendo a segurança e reduzir os danos à saúde do morador das SRTs do Rio de Janeiro.

Abrangência

Equipes de seguimento dos Serviços Residenciais Terapêuticos.

Contextualização

1) O que é queda?

Uma queda é definida quando uma pessoa perde o equilíbrio e cai no chão, com ou sem impacto, podendo resultar em lesões ou em danos físicos. Isto pode ser causado por uma perda momentânea de equilíbrio, falta de força muscular, desatenção ou outros fatores relacionados à saúde física ou ao ambiente.

É considerado uma queda quando:

- O morador cai da própria altura ou quando “quase cai”, tropeçando ou se amparando com os braços, já causando lesões, hematomas e fraturas;
- Quando encontramos o morador no chão;
- Quando o morador é amparado durante a queda (mesmo que não chegue ao chão);
- Quando o morador escorrega de uma cadeira/poltrona/vaso sanitário para o chão.

2) O que pode causar quedas e seus fatores de risco?

Fatores Físicos/Condições de saúde:

- Idade acima de 65 anos;
- Funcionalidade: problemas de mobilidade, fraqueza muscular e articulares, amputação de membros inferiores e deformidades nos membros inferiores, pois causa desequilíbrio;
- Comprometimento Sensorial: visão, audição ou tato;
- Condições de Saúde e Presença de Doenças Crônicas: questão cognitiva, acidente vascular cerebral prévio, hipotensão postural, tontura, convulsões, síncope, dor intensa, anemia, insônia, incontinência ou urgência miccional, incontinência ou urgência para evacuação. Doenças como parkinson, artrite, alzheimer, osteoporose, alterações metabólicas (como, por exemplo, hipoglicemia).

Fatores Ambientais: Objetos no caminho, iluminação inadequada, pisos escorregadios/molhado, pisos desnivelados, tapetes, uso de chinelo, passagem de morador cadeirante para cama e para cadeira higiênica, idoso se levantar da cama ou sofá sozinho e móveis que dificultem a locomoção.

Fatores Medicamentosos: Uso de medicamentos que possam causar sonolência, tontura ou desequilíbrio, como benzodiazepínicos, antiarrítmicos, antihistamínicos, antipsicóticos, antidepressivos, diuréticos, laxantes, relaxantes musculares, vasodilatadores, hipoglicemiantes orais, insulina.

Procedimentos

A estruturação dos processos de trabalho da equipe do SRT para evitar e diminuir risco de quedas deve seguir as seguintes observações:

Utilização de Calçados:

- Observe sempre as condições atuais dos pés dos moradores e utilize sapatos com a numeração correta;
- Cuidado com o tipo de amortecimento, nem em excesso e nem muito duro;
- Evitar uso de chinelos de “dedos” ou de “panos”;
- Ideal ser sapato fechado na frente e atrás, com preferência aos solados antiderrapantes com material de borracha e chanfrados.

Utilização de Tapetes:

- Utilize tapetes antiderrapantes e emborrachados podem ser usados dentro do box do banheiro e/ou em frente à pia da cozinha ou lavanderia, locais que normalmente molham e podem aumentar o risco de quedas;
- Evitar tapetes ou carpetes soltos e/ou com bordas enroladas, pois estão entre os fatores ambientais com maior potencial de provocar quedas em idosos;
- Tapetes devem ser evitados, mas se usados, devem ser antiderrapantes ou fixados ao chão para evitar tropeços e escorregões;
- Caso o tapete não seja emborrachado e antiderrapante, existem fitas antiderrapantes que podem ser colocadas na parte debaixo do tapete para que fique mais firme no chão e reduza o risco de quedas.

Adaptações e Cuidados no Banheiro:

- Mantenha o ambiente iluminado. Caso observem a necessidade, deixar luz acesa no trajeto do banheiro durante a noite para evitar quedas;

- Importante que o morador encoste os dois pés totalmente no chão quando estiver sentado no vaso. Caso seja necessário, utilize adaptadores de altura de vaso sanitário (conforme a norma técnica ABNT 9050:2015), principalmente se houver morador cadeirante;
- De acordo com cada SRT, sendo necessário para o morador, instale barras de apoio no banheiro, para que tenha mais segurança ao entrar e sair do chuveiro, assim como quando utilizar o vaso sanitário. Conforme a norma técnica ABNT 9050:2015;
- Não esqueça do tapete antiderrapante;
- Atenção aos moradores cadeirantes no momento do banho, importante estar atento na passagem da cadeira de rodas para a cadeira de banho e vice-versa.

Adaptações e Cuidados na Cozinha:

- Atenção ao morador que auxilia na cozinha, evitar o uso de panelas pesadas, pois pode cair e provocar queimaduras;
- Isolar os espaços com chão molhado dentro do SRT e secar imediatamente;
- Evitar o uso de tapetes, caso tenha, que seja APENAS antiderrapantes e emborrachados, ou instale fitas antiderrapantes em frente a pia e ao fogão para evitar escorregões;
- Mantenha o ambiente do fogão e da pia iluminado e seco.
- Deixe os utensílios que o morador mais utiliza de fácil acesso, para evitar que o mesmo tente subir em bancos ou escadas para alcançar esses objetos;
- Jamais deixe o morador subir em bancos, cadeiras ou escadas, evitando assim o risco de quedas.

Adaptações e Cuidados na Sala:

- Evite o uso de tapetes, caso realmente haja necessidade, devem ser antiderrapantes ou fixados ao chão para evitar tropeços e escorregões;
- As passagens para os moradores devem estar livres, sem fios, sem móveis (como por exemplo, mesa de centro) e obstáculos que possam causar queda;
- Utilize um sofá/poltrona com altura adequada e que não afunde. Auxilie o morador a utilizar o apoio de braços para ajudar a se sentar e levantar.

Adaptações e Cuidados no Quarto:

- Sendo possível, instale um interruptor de luz próximo a cama do morador ou instale um abajur, assim facilita a iluminação quando necessária;
- Se preferir, pode também disponibilizar uma lanterna para o morador se locomover com mais segurança;
- Retire os tapetes que ficam próximos ou no seu caminho;

- Importante que o morador não levante ou vá deitar com o ambiente escuro, isso dificulta a visualização e aumenta o risco de quedas;
- Orientar o morador a NÃO levantar rapidamente. Importante sentar-se primeiro na cama, aguardar 1 minuto e então levantar, isso evita tonturas, diminuindo assim o risco de quedas;
- Atenção com o morador cadeirante, se atentar na passagem da cadeira de rodas para a cama e vice e versa.

Adaptações e Cuidados nas Escadas e Degraus:

- Se o SRT tiver escadas, orientar o morador a utilizar sempre o corrimão para subir e descer;
- Se possível, sinalize as bordas dos degraus para facilitar a visualização do morador. E não esqueça da fita antiderrapante nos degraus;
- Importante manter o trajeto da escada bem iluminado e com interruptores em cada extremidade, utilize somente sapatos adequados conforme já descrito.

Adaptações e Cuidados na Área Externa/Entrada na SRT:

- Não deixe móveis ou objetos na entrada da casa;
- Cuidado com as casas que têm degraus na entrada, mantenha-os sempre em bom estado e bem sinalizados. Não esqueça de instalar fitas antiderrapantes;
- Oriente o morador a utilizar sempre os corrimãos para subir e descer;
- Utilize APENAS capachos antiderrapantes;
- É importante se manter atento à iluminação externa, principalmente no período noturno;
- Atentar-se aos objetos soltos pelo quintal como mangueiras, deixando os sempre em locais que NÃO bloqueiem a passagem;
- Orientar o morador a ficar atento ao caminhar próximo a galhos e floreiras para não tropeçar ou se enroscar nos galhos, isso pode causar queda.

Outras Orientações:

- Importante o morador usar roupas do tamanho adequado, para evitar que a barra se arraste no chão e causar tropeços, escolhendo peças que permitam a liberdade de movimento dos braços e pernas;
- Caso necessário, orientar o morador a sentar ao se vestir, para garantir maior equilíbrio e evitar quedas;
- Atentar para a necessidade dos moradores em utilizar óculos e aparelhos auditivos, conforme a orientação do médico, pois melhorando a visão e a audição, evitamos acidentes;

- Sempre que possível evite que o morador durma durante um longo período durante o dia, para garantir uma boa noite de sono. O descanso adequado contribui para maior atenção e reduz as chances de quedas;
- É fundamental que o morador mantenha as unhas dos pés sempre cortadas e, caso apresente calos, consulte um profissional para evitar desconfortos que possam afetar a mobilidade;
- O receio do morador de se levantar para evitar quedas pode resultar em imobilidade. Ao não se movimentar, ele perde o tônus muscular, o que leva ao enfraquecimento do corpo e, eventualmente, ao risco de ficar acamado. Por isso, é essencial adotar medidas para diminuir o risco de quedas;
- O cuidador desempenha um papel crucial, auxiliando na caminhada e incentivando o morador a se levantar e se movimentar, para que ele não perca a confiança em sua mobilidade.

O que fazer quando ocorrer a queda ou quase queda?

- Acionar o SAMU e depois informar a Coordenação de seguimento e/ou Direção do CAPS;
- Sempre que possível manter o morador imóvel. Caso o morador se levante, manter a vigilância até as orientações do SAMU
- Não é possível omitir quedas ou quase queda de moradores no SRT.

Referências Bibliográficas:

ARSIE, Neiry Ellen Gasperin. **Manual de prevenção de quedas para idosos**. Organizador: Talita G. G. Zotz; Coordenadora: Anna Raquel S. Gomes. Curitiba: UFPR, 2021. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-06/manual_de_prevencao_de_quedas_em_idosos_digitalpdf.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de prevenção de quedas. Anexo 01: Protocolo integrante do Programa Nacional de Segurança do Paciente**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/publicacoes/protocolo-de-prevencao-de-quedas>>. Acesso em: 26 fev. 2025.