



planoamap.com.br

Rio de Janeiro, 29 de abril de 2024

COMUNICADO IMPORTANTE AOS BENEFICIÁRIOS PLANO AMAP - RISCOS DE QUEDAS PARA IDOSOS

Caro Beneficiário,

Estamos comprometidos em promover sua saúde e bem-estar, e é por isso que gostaríamos de alertá-lo(a) sobre um assunto importante: os riscos de quedas para idosos.

As quedas representam um evento preocupante e frequente entre os idosos, podendo resultar em sérias consequências físicas, emocionais e sociais. Estima-se que uma em cada três pessoas com mais de 65 anos sofra uma queda a cada ano.

Fatores como Idade avançada, histórico prévio de quedas, imobilidade, baixa aptidão física, fraqueza muscular, entre outros, podem aumentar a probabilidade da ocorrência de quedas.

Entendemos que ações para a prevenção dessas quedas é fundamental e, por isso, gostaríamos de compartilhar algumas informações essenciais e estratégias para ajudar a reduzir esses riscos:

1. Atividades físicas: Exercícios específicos para equilíbrio e melhora da força muscular, como Pilates, têm demonstrado reduzir significativamente o risco de quedas.
2. Alimentação saudável e suplementação de vitamina D e cálcio, para fortalecimento dos ossos.
3. Proteção individual: quando já existe uma fragilidade de mobilidade, a utilização de dispositivos protetores, como almofadas externas protetoras de quadril, andadores ou muletas podem ajudar a prevenir lesões graves em caso de queda.
4. Adequação do ambiente doméstico: A identificação e modificação de fatores de risco com a retirada de tapetes, retiradas de degraus, adequação de rampas de acesso, pisos antiderrapantes, corrimãos em banheiros (área de chuveiro e lateral de sanitário) e escadas. Melhorias da iluminação preferindo a luz branca são medidas de segurança do ambiente doméstico que são fundamentais para reduzir as chances de quedas.
5. Orientações Gerais: Desde realizar exames de saúde regulares, realizar atividade física com apoio de um profissional até fazer adaptações no ambiente doméstico são uma série de medidas simples que podem ser tomadas para prevenir quedas.

Estamos aqui para apoiá-lo(a) na promoção de sua saúde e na prevenção de riscos. Se tiver dúvidas ou precisar de mais informações, não hesite em entrar em contato conosco.

Lembre-se: a prevenção é a melhor forma de garantir sua segurança e qualidade de vida.

Maiores informações, consulte também:

Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia - Ministério da Saúde

<https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso>

Atenciosamente,

Equipe AMAP/AMO

0800 608 1044