



# **PREVENÇÃO DE QUEDAS PÓS-AVC**





# PREVENÇÃO DE QUEDAS PÓS-AVC

As quedas após a pessoa ter um AVC são muito comuns. Isso porque o AVC pode causar comprometimentos que afetam o equilíbrio. Muitas quedas não irão causar problemas graves imediatamente, porém a pessoa que cai acaba ficando com mais medo de se movimentar e assim cada vez menos independente, o que reduz sua qualidade de vida.

Mas será que só se tiver fraqueza a pessoa está sujeita a cair?

Veja a seguir os principais fatores de risco para ocorrência de quedas, lembrando que o AVC em si já é um fator de risco considerável.



Fraqueza nas pernas.



Imobilidade.



Histórico de quedas.



Déficit de equilíbrio.



Alteração visual.



Labirintite.



Depressão.



Comprometimento cognitivo.



Idade maior que 80 anos.



Sedentarismo.



Tontura.



E não pense que as quedas ocorrem apenas fora de casa, muito pelo contrário, a maior parte das pessoas **após o AVC caem em casa mesmo!**

## Momentos em que mais ocorrem as quedas:



Ida ao banheiro no meio da noite.



Durante o banho.



Ao caminhar e tropeçar em algo do chão.

Então se só o fato de ter um AVC você já corre um grande risco de cair, o que pode ser feito?

## PREVENIR É A PALAVRA!

Veja algumas maneiras abaixo:



Uso de dispositivos para auxílio na marcha (bengala, andador) quando indicado por profissional capacitado (Fisioterapeuta e terapeuta ocupacional principalmente).



Uso de óculos quando necessário.



Uso de calçado adequado, que não escorregue e não solte do pé (Isso é muito importante, o calçado deve ficar firme no pé).  
Evite pantufas, chinelos grandes e escorregadios.



Faça exercícios para fortalecimento muscular, para equilíbrio e outras atividades físicas.  
Procure ajuda de um profissional capacitado para indicar os melhores exercícios: Fisioterapeuta ou Educador Físico.

Além disso, observe o ambiente que você está:

1

Deixe o ambiente sempre com iluminação adequada (Use abajur ou um interruptor para ligar a luz à noite ao lado da cama).

2

Não andar em superfícies escorregadias e se for necessário use calçados adequados e esteja acompanhado.

3

Pisos antiderrapantes ou com adesivos antiderrapantes ajudam coloque no banheiro que é um local que normalmente é escorregadio.

4

Use sempre o corrimão em escadas e rampas.

5

Evitar o uso de tapetes (tropeçar neles é muito fácil, e o risco de queda aumenta).

6

Cuidar com objetos no chão e animais.

7

Instale barras no chuveiro.

!

## Cuidados

- Dê atenção também aos **efeitos colaterais** dos medicamentos, alguns podem causar tonturas, pressão baixa e sonolência e assim aumentar o risco de quedas!

Converse com seu médico sobre isso!

- Peça ajuda aos familiares e organize sua casa para que tenha **espaço suficiente** para caminhar, evitando tropeços e esbarrões nos móveis.

As quedas são uma das complicações mais comuns após o AVC e ocorrem em 70% das pessoas um ano após AVC.

Então vamos **prevenir**?  
E assim reduzir esse número tão assustador?

**São medidas simples e que funcionam!**

REALIZAÇÃO:



Saiba mais  
sobre ABAVC!



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)



/abrasilavc



/abavcoficial