

# Manual de Boas Práticas – Prevenção das quedas em Idosos

## Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra

## Parceiros

- Universidade de Coimbra - Faculdade de Medicina
- Universidade de Coimbra - Faculdade de Letras

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



A realização deste manual culminou com a apresentação pública em setembro de 2017

## Descrição

Este projeto consiste na elaboração de um Manual de Boas Práticas sobre a prevenção de quedas na população idosa, cujos autores são Anamélia Almeida de Oliveira (Mestre em Saúde pela FMUC), Anabela Mota Pinto (Professora Doutora da FMUC), Carina Dantas (Diretora do Departamento de Inovação da Cáritas de Coimbra) e Paulo Nossa (Professor Doutor da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra). Este manual assenta na utilização de uma estratégia educativa preventiva que visa partilhar experiências, ampliar conhecimentos e orientar as pessoas mais velhas, profissionais de saúde, familiares e cuidadores formais e informais, sobre os riscos e consequências das quedas no ambiente domiciliário, permitindo orientações práticas para conseguir evitá-las.

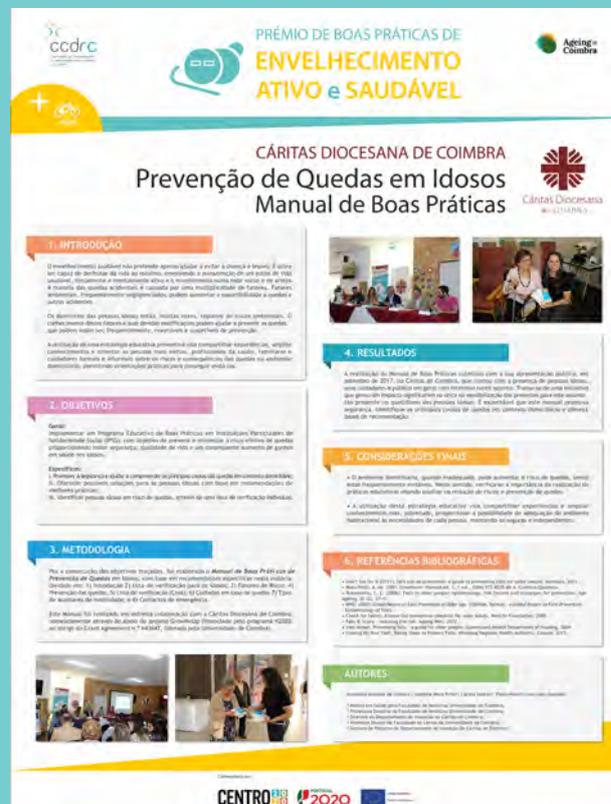
O manual é editado em português e inglês, em formato A5, encadernado e com distribuição gratuita, estando também disponível para download em formato digital no portal do promotor.

## Objetivos

- Implementar um programa educativo de boas práticas em IPSS, com objetivo de prevenir e minimizar o risco efetivo de quedas proporcionando maior segurança, qualidade de vida, e um consequente aumento de ganhos em saúde nos idosos;
- Promover a segurança e ajudar a compreender as principais causas das quedas em contexto domiciliário;
- Oferecer possíveis soluções para as pessoas idosas com base em recomendações de melhores práticas;
- Identificar pessoas com risco de quedas, através de uma lista de verificação individual.

## Metas e Resultados

A elaboração deste manual foi concluída recentemente com a sua apresentação pública em setembro de 2017, não havendo ainda lugar a uma avaliação formal acerca da opinião das pessoas que já o utilizaram. Esta iniciativa está numa fase de disseminação do trabalho feito, havendo posteriormente uma fase de recolha de *feedback*, que sustentará os passos a seguir. Tratou-se de uma iniciativa que gerou um impacto significativo, na ótica da sensibilização da audiência para este assunto tão presente no dia-a-dia das pessoas idosas. Esta sessão pretendeu marcar o início da disseminação deste trabalho através da entrega de exemplares por todos os centros com valências que apoiam idosos da Cáritas de Coimbra, esperando chegar também às suas redes de familiares e amigos. Da mesma forma, serão tornadas disponíveis versões *online* do manual e de cada capítulo, em português e inglês, para escalar o acesso ao documento.



## Responsáveis

Anabela Mota Pinto  
 apinto@uc.pt  
 Anamélia Almeida de Oliveira  
 anamelialmeida@hotmail.com  
 Carina Dantas/Ana Jegundo  
 correo@caritascoimbra.pt

## Links

[www.caritascoimbra.pt](http://www.caritascoimbra.pt)