



Informativo de Segurança do Trabalho: 07/2021

Prevenção de Quedas

A ocorrência de queda tem uma frequência considerável, provavelmente você deve conhecer alguém que já sofreu uma queda e necessitou de atendimento médico.

Pode ocorrer tanto no ambiente ocupacional como na residência e idosos são os grupos mais atingidos, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia informa:

Embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar doença aguda. Além dos problemas médicos, as quedas apresentam custo social, econômico e psicológico enormes, aumentando a dependência e a institucionalização. Estima-se que há uma queda para um em cada três indivíduos com mais de 65 anos e que um em vinte daqueles que sofreram uma queda sofram uma fratura ou necessitem de internação. Dentre os mais idosos, com 80 anos ou mais, 40% cai a cada ano. (INTO)

A queda é também responsável por acidentes fatais, então a prevenção e criar ambientes saudáveis é importante para combatermos e reduzirmos este tipo de infortúnio.

Por exemplo: tropeçar e escorregar pode contribuir para queda, gerando danos.



(Fonte: Canva)



SITUAÇÕES DE RISCO



- Superfície do piso buraco, depressões e elevações;
- Obstruções no caminho;
- Piso escorregadio /molhado;
- Falta de iluminação adequada;
- Cabos de equipamentos no caminho;
- Correr no ambiente e destaque para intercessão de corredores
- Não usar o corrimão das escadas;
- Calçados inadequados;
- Distração (ex. Uso do smartphone/celular)



AÇÕES DE PREVENÇÃO

Use calçados adequados, fechados, antiderrapante e preferencialmente sem cadarço.



(fonte: Canva)

Mantenha o ambiente bem iluminado



(Fonte: Canva)

Sinalize sempre quando piso estiver molhado.



Ao se movimentar por escadas use o corrimão.



Evitar cabos de equipamento no caminho.



Mantenha piso limpo.



Elimine os desníveis ou sinalize.



Evite correr até mesmo no abandono de prédio.



Tenha o campo de visão livre.





LEMBRE-SE ENTÃO:



Crédito: Beto Soares/Estúdio Boom

Referência

BRASIL. INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA. MINISTÉRIO DA SAÚDE. (ed.). **Quedas e Inflamações**. [201?]. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br/dicas-dos-especialistas/quedas-e-inflamacoes>. Acesso em: 23 ago. 2021.

Canva. Disponível em: <https://www.canva.com/>. acesso em 25 ago.2021.

REVISTA PROTEÇÃO – DICAS DO PROTEGILDO Disponível em : <https://protecao.com.br/protegildo/evitando-escorregoes-tropecos-e-quedas-2/>