



FALLSENSING – CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TONDELA



Daniela Baltazar

Dados sociodemográficos e clínicos

	Tondela	Amostra Geral
Nº de participantes	66 (14,2% da amostra geral)	385
Idade (anos)	67	69,5
Sexo	42,4% homens 57,6% mulheres	28,8% homens 71,2% mulheres

Condições de Saúde	Tondela	Amostra Geral
	Diabetes	27,3%
Parkinson	3%	2,3%
Hipertensão Arterial	63,1%	56,1%
Colesterol Elevado	52,3%	44,4%
Ataque Cardíaco	6,1%	4,4%
Prótese Total da Anca	4,5%	2,4%

Estilo de Vida e Medicação

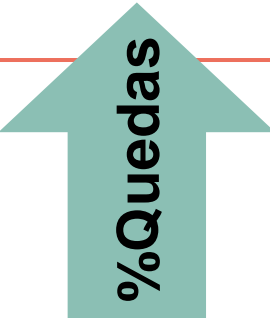
	Tondela	Amostra Geral
Vive sozinho? (Sim)	10,6%	29,9%
Passa mais de 4h por dia sentado? (Sim)/Sedentarismo	27,3 %	48,8%
Utiliza os braços para ajudar a levantar da cadeira? (Sim)	22,7%	34%
Toma mais de 4 medicamentos diferentes diariamente? (Sim)	56,1 %	56,1%

História de Queda

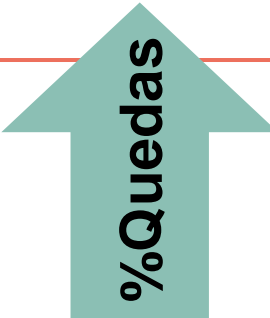
	Tondela	Amostra Geral
Caiu nos últimos 12 meses?	22,7%	30,9%

História de Queda em indivíduos com 65 ou mais anos

Indivíduos com 65 ou mais anos	Tondela		Amostra Geral	
		68,2% da amostra	22,2%	67,8% da amostra



%Quedas



%Quedas

	Tondela	Amostra Geral
Medo de Cair	37,9%	48,6%

Capacidade Funcional

	Tondela	Amostra Geral
Timed Up and Go (s) *	7,05	10,47
30 Segundos Levantar/Sentar (nº de repetições)	14	11
10 metros Marcha (s) *	5,61	8,69

* Quanto mais baixo o resultado, melhor o desempenho

Capacidade Funcional

	Tondela	Amostra Geral
4 Stage Balance Test Modified (última posição)	6	5
Step Test (nº de repetições)	15	11
Força de prensão (Kg)	28,09	23,52

Outras características

	Tondela	Amostra Geral
Índice de Risco da Habitação (%)	0,23	0,23
Perfil de Atividades e Participação relacionado com a Mobilidade (0-4) (quanto mais baixo melhor)	0,14	0,47
Autoeficácia para o exercício (5-20) (quanto mais alto melhor)	16,36	13,85
	Ponto médio = 12,50	

A Prevenção de Quedas nos Cuidados de Saúde Primários

O Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2015-2020 refere que no **final de 2020**, 95% das instituições prestadoras de cuidados de saúde deverão **implementar práticas para a prevenção e redução da ocorrência de quedas.**

A Prevenção de Quedas nos Cuidados de Saúde Primários

As redes sociais e os **médicos de família** podem apresentar um papel ativo na sensibilização para a participação dos idosos em programas de prevenção de quedas (Høst, Hendriksen & Borup, 2011).

O médico de medicina geral e familiar tem um papel preponderante na prevenção de quedas.

Referências Bibliográficas

- *PLANO NACIONAL PARA A SEGURANÇA DOS DOENTES 2015-2020*. Diário da República, 2.ª série — N.º 28 — 10 de fevereiro de 2015, Parte C, MINISTÉRIO DA SAÚDE, Gabinete do Secretário de Estado Adjunto do Ministro da Saúde, Despacho n.º 1400-A/2015.
- Høst, D., Hendriksen, C. & Borup, I. (2011). Older people's perception of and coping with falling, and their motivation for fall-prevention programmes. *Scandinavian journal of public health*, 39(7), 742-748.



Como Tondela vê o FALLSENSING...

Obrigado!