CÂMARA MUNICIPAL DE ARAGUARI
ESTADO DE MINAS GERAIS
****

PROJETO DE LEI N. 157/2025.

Dispõe sobre a criação da Política Municipal de Prevenção de Quedas entre Pessoas Idosas e dá outras providências.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ARAGUARI Faço saber que a Câmara Municipal aprova e eu sanciono, com base no art. 71, inciso III, da Lei Orgânica do Município, a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituída, no âmbito do Município de Araguari, a **Política Municipal de Prevenção de Quedas entre Pessoas Idosas**, a ser implementada em consonância com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), do Estatuto do Idoso e de demais políticas públicas correlatas.

§ 1º Para fins desta Lei, considera-se pessoa idosa aquela com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, conforme definido no Estatuto do Idoso (Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003).

Art. 2º A Política Municipal de Prevenção de Quedas entre Pessoas Idosas tem como objetivos gerais:

I - promover ações coordenadas, integradas e intersetoriais para reduzir a ocorrência de quedas e suas consequências entre pessoas idosas;

II - fomentar estratégias de educação em saúde, conscientização, prevenção de riscos e promoção do envelhecimento ativo;

III - estimular a articulação entre os setores público, privado e sociedade civil, respeitadas as competências de cada esfera.

IV - promover programas intersetoriais em saúde, assistência social, educação, urbanismo, transporte e outros, criando ambientes seguros e acessíveis para a pessoa idosa;

V - promover a segurança alimentar e a alimentação saudável da pessoa idosa.

Art. 3º Para fins desta Lei, a Política poderá contemplar, entre outros, os seguintes eixos estratégicos:

Waltemir Rodrigues Neves

I - promoção de campanhas educativas de conscientização sobre fatores de risco de quedas;

II - incentivo à adequação de espaços públicos e privados para maior segurança de pessoas idosas;

III - apoio à capacitação de profissionais de saúde, assistência social e cuidadores, em parceria com órgãos competentes;

IV - Prover o atendimento imediato e integral às pessoas idosas que sofreram quedas, com enfoque na recuperação funcional;

V - implementar programas de exercícios físicos com foco na prevenção de quedas, fortalecimento muscular e equilíbrio, incluindo o fornecimento de orientações personalizadas e suporte técnico adequado;

Art. 4º A implementação da Política de que trata esta Lei deverá contemplar, sem prejuízo de outras, as seguintes ações:

I - incentivo à articulação entre secretarias e órgãos municipais para efetivar ações intersetoriais;

II - estímulo à participação da comunidade e de entidades da sociedade civil;

III - incentivo à formação e capacitação de profissionais da saúde e cuidadores, para que estejam preparados a adotar práticas e intervenções que minimizem os riscos de quedas;

Art. 5º A execução e regulamentação desta lei competirá ao Poder Executivo, que será coordenada pela Secretaria Municipal de Saúde, podendo envolver os demais órgãos e secretarias que guardem pertinência com a Política, podendo contar com o apoio de parcerias e convênios, respeitada a legislação vigente.

§ 1° O Poder Executivo poderá firmar convênios e parcerias com instituições privadas para viabilizar a implementação das ações previstas nesta política, respeitada a legislação vigente.

Art. 6º Esta Lei possui **caráter orientativo** e estabelece **diretrizes gerais de interesse local**, respeitando a competência suplementar do Município, conforme previsto na Constituição Federal e na Lei Orgânica Municipal, sem criar obrigações executivas diretas.

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, em 05 de agosto de 2025.

GUILHERME HENRIQUE DOS SANTOS SANTANA/PRTB
Vereador Proponente

JUSTIFICATIVA

O presente Projeto de Lei visa instituir, no âmbito local, uma Política Municipal de Prevenção de Quedas entre Pessoas Idosas, em sintonia com o Estatuto do Idoso, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e a futura Política Nacional de Prevenção de Quedas, ainda em tramitação no Congresso Nacional. O objetivo é reforçar o compromisso do Município de Araguari com o envelhecimento ativo, saudável e seguro, orientando ações integradas, coordenadas e intersetoriais, respeitando a autonomia municipal e as competências constitucionais.

A urgência dessa iniciativa se fundamenta em dados oficiais que evidenciam a gravidade do problema. Estima-se que 40% das pessoas idosas com 80 anos ou mais sofrem quedas todos os anos, segundo o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS). As mortes de idosos por quedas praticamente dobraram nos últimos dez anos, conforme o Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM). No período de 2000 a 2019, dos óbitos por queda analisados no Brasil, 17,57% ocorreram entre idosos de 60 a 69 anos; 26,31% entre 70 e 79 anos; e 56,12% entre pessoas com 80 anos ou mais, faixa mais vulnerável. Além disso, o número de registros de internações e atendimentos ambulatoriais por quedas no SUS aumentou mais de 100% desde 2013, de acordo com o Sistema de Informações Hospitalares e Ambulatoriais do SUS.

Esses números demonstram a necessidade de adequar a legislação e fortalecer ações locais, em parceria com os demais entes federativos, para promover a prevenção, a informação, a adaptação de espaços e o cuidado especializado, garantindo mais segurança e qualidade de vida à população idosa. Ao instituir esta Política, o Município reafirma o seu papel de suplementar e fortalecer as ações da União e do Estado, adaptando-as à realidade local, sem criar obrigações diretas ao Executivo, mas estabelecendo fundamentos legais para fomentar parcerias, programas e ações educativas, buscando assim ampliar a proteção, a informação e o apoio à população idosa de Araguari.

LONGEVIDADE

Todos os anos, 40% dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas

Medidas simples podem reduzir os riscos e proporcionar mais segurança à população idosa

Publicado em 07/10/2022 10h51 Atualizado em 03/11/2022 15h09



As quedas são comuns durante a velhice e podem acarretar graves consequências

representativa da população idosa residente em áreas urbanas, foi de 25%. O estudo demonstrou ainda que os fatores associados às quedas são multidimensionais, destacando sexo feminino, faixa etária igual ou superior a 75 anos, medo de cair devido a defeitos nos passeios, medo de atravessar a rua, artrite ou reumatismo, diabetes e depressão.

Segundo dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, a estimativa entre os idosos com 80 anos ou mais, é que 40% sofram quedas todos os anos. Dos que moram em instituições de longa permanência, asilos ou casas de repouso, a frequência de quedas é ainda maior: destes, 50% podem cair.

Apesar da frequência, as quedas podem ser evitadas. Algumas atividades e comportamentos de risco podem aumentar a possibilidade de cair, assim como ambientes inseguros. Confira algumas dicas que podem evitar este problema:

No quarto

- Coloque lâmpada/lanterna e telefone perto da cama;
- Os armários devem ter portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura, as como iluminação interna para ajudar na visualização dos pertences;
- Dentro do armário, arrume as roupas em lugares de fácil acesso, evitando os locais mais altos;
- Substitua lençóis e acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, como por exemplo, algodão e lã;
- Não deixe o chão do quarto bagunçado.

Na sala e corredor

- Organize os móveis de maneira que tenha um caminho livre para passar;
- Instale interruptores de luz na entrada das dependências para que não seja necessário andar no escuro;
- Mantenha fios de telefone, elétricos e de ampliação fora das áreas de trânsito; nunca debaixo de tapetes;
- Nas áreas livres, coloque tapetes com as duas faces adesivas ou com a parte debaixo não deslizante;

Na cozinha

- Remova os tapetes que promovem escorregões;
- Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenham sido derrubados no chão;
- Armazene a comida, a louça e demais acessórios culinários em locais de fácil alcance;
- As estantes devem estar bem presas à parede e ao chão para permitir o apoio quando necessário;
- Não suba em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto;
- A bancada da pia deve ter de 80 a 90 cm do chão para permitir uma posição mais confortável ao se trabalhar.

Na escada

- Interruptores de luz devem estar instalados tanto na parte inferior quanto na parte superior da escada. Outra opção é instalar detectores de movimento que podem fornecer iluminação automaticamente;
- A escada deve estar iluminada do princípio até o fim;
- Mantenha uma lanterna guardada em algum lugar próximo, em caso de apagão;
- Remova os tapetes que estejam no início ou fim da escada;
- No caso de carpete fixo, selecione aquele que tenha cor sólida (sem desenhos ou muitas formas) para que seja possível visualizar claramente as bordas dos degraus;
- Coloque tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instale corrimões por toda a extensão da escada, em ambos os lados. Eles devem estar em uma altura de 76 cm acima dos degraus.

No banheiro

- Coloque um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box para sua segurança na entrada e saída;
- Use tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box;
- Instale barras de apoio nas paredes do banheiro;
- Duchas móveis são mais adequadas;
- Mantenha algum tipo de iluminação durante a noite;

Além dos cuidados com o ambiente, também é preciso estar atento às condições de saúde da pessoa idosa, vestimentas e demais fatores.

- Faça exames oftalmológicos e físicos anualmente, em específico para detectar a existência de problemas cardíacos e de pressão arterial;
- Mantenha na dieta uma ingestão adequada de cálcio e vitamina D;
- Tome banhos de sol diariamente;
- Participe de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, força, equilíbrio, coordenação e ganho de força do quadríceps e mobilidade do tornozelo;
- Use sapatos com sola antiderrapante;
- Amarre o cadarço do calçado de forma firme e segura;
- Substitua os chinelos que estão deformados ou muito frouxos;
- Use uma calçadeira ou sente-se para colocar o sapato;
- Evite sapatos com salto ou com sola lisa;
- Evite ingestão excessiva de bebidas alcoólicas;
- Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos que está tomando ou que costuma tomar, e dê para os médicos com quem faz consulta;
- Informe-se com seu médico sobre os efeitos colaterais dos remédios que está tomando;
- Certifique-se de que todos os medicamentos estejam claramente rotulados e guardados em um único local;
- Tome os medicamentos nos horários corretos e da forma orientada pelo médico.

Série: longevidade

Durante a primeira semana do mês de outubro, em razão do Dia Internacional das Pessoas Idosas e do Dia Nacional do Idoso, o Ministério da Saúde divulga uma série de conteúdos sobre longevidade e o envelhecimento saudável. Acompanhe:

- População idosa tem direito à atenção integral à saúde
- Envelhecimento saudável: acompanhamento em todas as fases da vida
- Exercícios físicos, mentais e boa alimentação proporcionam mais qualidade de vida à população idosa

O que explica o aumento das mortes de idosos por quedas no Brasil



GETTY IMAGES

Dados do Ministério da Saúde revelam que esse tipo de acidente tem crescido de forma acelerada no país

Rone Carvalho
De São José do Rio Preto (SP) para a BBC News Brasil

2 janeiro 2024

Foi um tropeço dentro de casa que tirou a vida do marido de Georgina Coutinho dos Santos.

"Ele foi passar pano na casa, escorregou, bateu a cabeça no chão e nunca mais voltou. No dia do acidente, um domingo, chegou a ser internado, mas não resistiu", diz Georgina.

O que ela não imaginava é que 22 anos depois, aos 71 anos, ela também seria vítima do mesmo acidente.

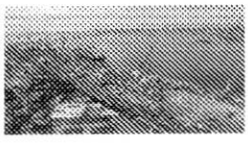
"É uma situação que a gente nunca imagina que vai acontecer com a gente", diz ela.

"Recentemente, pisei em um cobre-leito do quarto, escorreguei, bati a cabeça na parede e fiquei quase um mês com o olho roxo. Minha sorte é que não foi tão grave como a situação dele."

Mais lidas



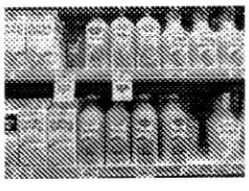
Sem Visa e Netflix? O que muda na vida de Alexandre de Moraes com Lei Magnitsky



Estados 'bolsonaristas' serão os mais afetados por tarifas de Trump, mesmo com isenções



EUA sancionam Alexandre de Moraes com a Lei Magnitsky



Tarifaço ou tarifinho? Os produtos brasileiros que escaparam de taxas de Trump

Assim como Georgina, 63 idosos todos os dias procuram atendimento hospitalar no Brasil após serem vítimas de queda da própria altura. Desse total, 19 não resistem e vêm a óbito.

Os dados do Ministério da Saúde também revelam que esse tipo de acidente tem crescido de forma acelerada no país.

Em 2013, 4.816 idosos morreram vítimas de queda da própria altura. Já em 2022, esse número saltou para 9.592 óbitos.

Considerada a terceira causa de mortalidade entre as pessoas com mais de 65 anos, as quedas mataram 70.516 idosos, entre 2013 e 2022, no país.

Especialistas ouvidos pela BBC News Brasil apontam três fatores para a alta incidência desses acidentes:

- Maior expectativa de vida da população brasileira, que faz o número de idosos ser cada vez maior e consequentemente deste tipo de acidente;
- Menor subnotificação da rede hospitalar de casos de queda da própria altura, o que facilita os registros deste tipo de acidente e, por consequência, aumenta o número de casos;
- Falta de políticas públicas para a população idosa se locomover, favorecendo a ocorrência de quedas.

Por que caímos mais ao envelhecer?



GETTY

Com envelhecimento natural, corpo humano vai perdendo massa e força muscular, favorecendo desequilíbrio

Apesar de tombos serem frequentes durante a vida, é após os 60 anos que eles podem se tornar mais comuns.

João Antonio Matheus Guimarães, presidente da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), explica que, com o envelhecimento natural, o corpo humano vai perdendo massa e força muscular, a chamada sarcopenia.

"Essa perda de massa muscular faz com que os idosos tenham uma tendência maior de desequilíbrio, o que acaba gerando a maior parte dos acidentes", aponta.

Contudo, não é apenas a perda de massa muscular que gera os acidentes.

"Ao mesmo tempo, quem tem mais de 60 anos, possui maior tendência de ter comorbidades,



8 novos episódios

Disponíveis nos tocadores de podcast

Ouça aqui

como alterações neurológicas, que podem, por exemplo, gerar uma tontura e uma consequente queda", diz Guimarães.

Foi o que aconteceu com Irene Alves dos Santos, de 66 anos, que, após um desmaio dentro de casa, sofreu uma queda que a obrigou a ficar semanas fazendo fisioterapia.

"Só me lembro que, como de costume, naquele dia, acordei e fui no quintal de casa. Foi quando do nada desmaiei", diz ela.

"Ao acordar, me vi toda ensanguentada no chão. Até hoje, não sei quanto tempo fiquei lá."

Socorrida pelo filho, Irene passou por uma bateria de exames que não apontaram gravidade nos ferimentos, mas acenderam o alerta na família.

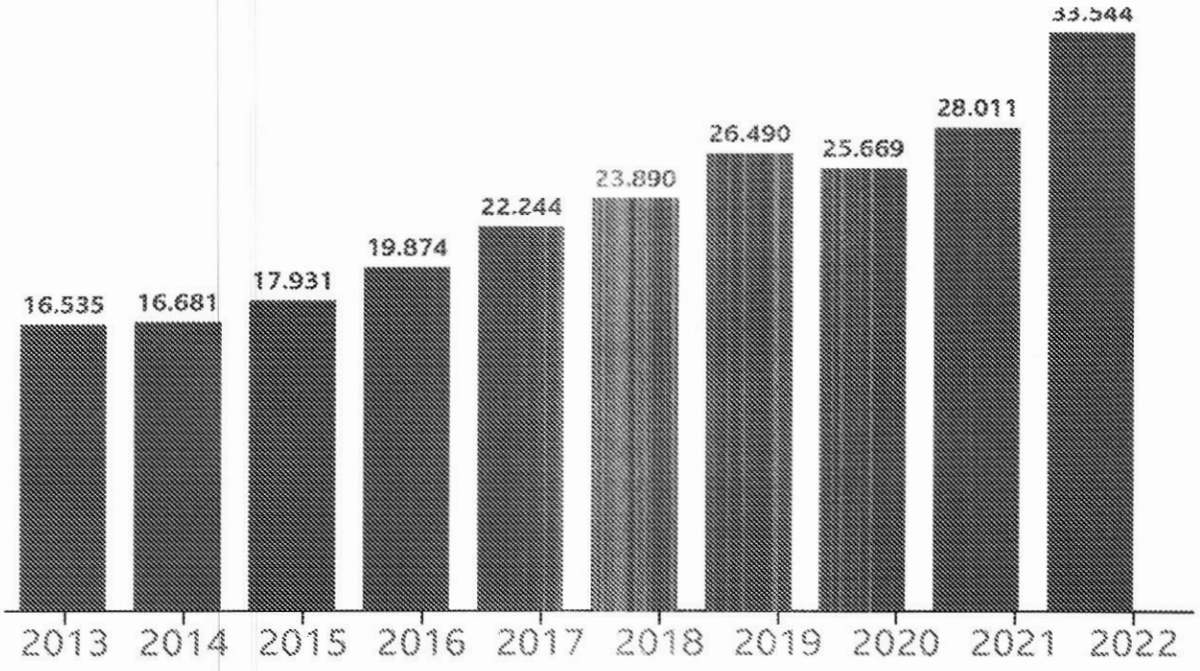
"Depois do susto, a gente muda a rotina", conta a aposentada.

"Por ter diabete e fibromialgia (*doença crônica caracterizada por dores fortes nas articulações, músculos e tendões*), sei que não posso levantar da cama correndo ao acordar, como antes. Então, hoje, levanto, sento um pouco e só depois começo o meu dia."

Outras comorbidades

Atendimentos de idosos por queda aumentaram mais de 100% desde 2013

Número de casos registrados no SUS por ano



Fonte: Sistema de Informações Hospitalares e do Sistema de Informações Ambulatoriais do SUS

BBC

Também entra na lista de motivos que nos fazem cair mais ao envelhecer outras comorbidades corriqueiras do avanço da idade.

É o caso de doenças nas articulações, que tendem a ficar mais frágeis.

Por isso, por exemplo, situações de artrose — causada pelo desgaste progressivo da cartilagem e inflamação da articulação — são corriqueiras após os 60 anos, sendo capazes de causar tropeços fatais e consequentes quedas.

"Outra causa que gera muitos acidentes por queda é a osteoporose — doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos enfraquecidos", ressalta Lourenço Peixoto, médico ortopedista e chefe do Centro de Cirurgia do Quadril do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into).

"Hoje, já temos vários medicamentos que ajudam na fortificação óssea. Por isso, a importância de sempre ficar de olho nos sinais que seu corpo dá."

Problemas para enxergar de perto ou de longe e o próprio sistema nervoso mais debilitado com o acentuado índice de cabelos brancos também podem ser um indicativo de risco para

ocorrência desse tipo de acidente.

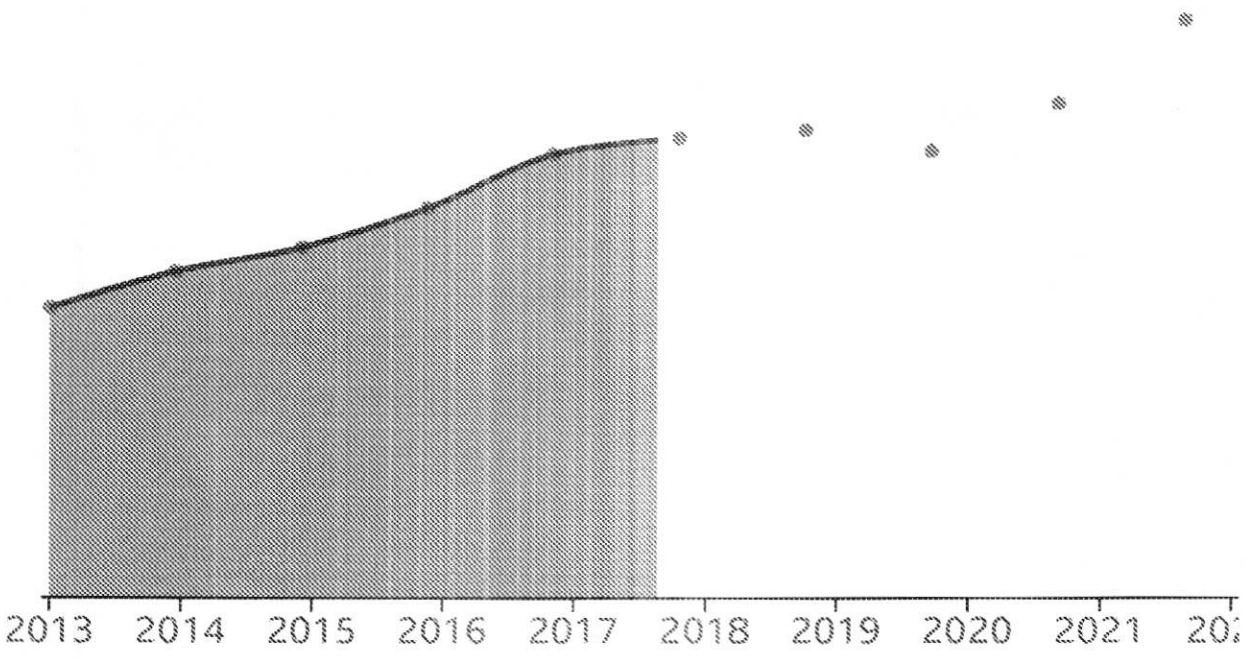
"O paciente mais idoso tende a levantar mais vezes à noite, por conta de urgência urinária e, muitas vezes, ele está sonolento", ressalta Guimarães.

"Nesse levantar, muitas vezes ele sofre a queda."

Mais idade, maior risco

Mortes de idosos por queda praticamente dobraram em dez anos

Número de óbitos do tipo registrados por ano no Brasil



Fonte: SIM - Sistema de Informações sobre Mortalidade
*Dados de 2022 são preliminares sujeitos a alterações

BBC

Dados do Into apontam que quanto maior a idade, maior o risco de queda. Isso porque, entre os idosos com 80 anos ou mais, em média, 40% deles sofrem ao menos algum tipo de queda todos os anos.

O levantamento vai ao encontro da pesquisa liderada pela nutricionista Ilana Carla Gonçalves da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) sobre a tendência de mortalidade por quedas em idosos no Brasil.

Ao analisar os óbitos de idosos brasileiros por queda, entre 2000 e 2019, a pesquisadora constatou que mais da metade das mortes foram de idosos com 80 anos ou mais.

No respectivo período, das 135.209 mortes de idosos por queda:

- 17,57% foram de idosos de 60 a 69 anos;
- 26,31% foram de idosos com 70 a 79 anos;
- 56,12% foram de idosos com 80 anos ou mais.

"Esse número de mortes já é um indicativo de alerta, a pergunta que fica é o que estamos fazendo para evitar esse tipo de acidente", ressalta a pesquisadora.

"Isso porque quando o idoso não morre, ele fica acamado e tem todo um processo de recuperação que é mais lento."

Na opinião de Gonçalves, é preciso que o Brasil repense seu modelo de organização das cidades para uma população que tende a ser cada vez mais idosa.

O Censo Demográfico 2022, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que 10,9% do total de habitantes do país têm 65 anos ou mais – o maior percentual de idosos em relação ao total de habitantes desde que o primeiro recenseamento, de 1872.

"O envelhecimento populacional, não acompanhado dos devidos ajustes na infraestrutura e outras medidas que facilitem a mobilidade e promovam a qualidade de vida dessa população, pode contribuir para o aumento do número de óbitos em decorrência de queda da própria altura", diz Gonçalves.

"Vias públicas precárias, com calçadas quebradas e irregulares e iluminação insuficiente, aliadas aos fatores intrínsecos originados do processo de envelhecimento, compõem um cenário que conduz a mais episódios de quedas, aumentando as taxas de mortalidade por essa causa, o que merece atenção especial dos gestores e dos profissionais da saúde."

Como evitar quedas



ARQUIVO PESSOAL

Irene Alves dos Santos, de 66 anos, mudou hábitos após cair no quintal de casa

Contudo, além de políticas públicas, especialistas ouvidos pela BBC News Brasil, apontam para a necessidade de conscientização das famílias sobre os potenciais perigosos que os idosos correm na própria casa.

"É preciso que as pessoas compreendam que cair não é normal, e que existem atitudes que podem evitar esses acidentes", diz Isabela Oliveira Azevedo Trindade, fisioterapeuta da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Entre as mudanças que podem diminuir os riscos de queda estão colocar interruptor próximo à cama, ter pisos com características antiderrapantes, evitar tapetes e instalar barras de apoio nos banheiros.

Ao mesmo tempo, Trindade defende mudanças na vida do idoso, como dar preferência por sapatos com antiderrapante e nunca andar só de meias.

"Junto com isso, há uma grande necessidade de também investir em exercício físico com o envelhecimento, porque a prática de atividade física diminui o risco de queda", afirma a fisioterapeuta.

Para quem já foi vítima de queda, ela ressalta que não adianta só o envolvimento da família na prevenção de acidentes. É necessário conscientizar o próprio idoso.

"A gente como idoso muitas vezes tem dificuldade para aceitar que não temos mais a agilidade de antes. Só fui aceitar depois do que aconteceu comigo, de ficar toda roxa e até quebrar o braço", diz Georgina, sobre o acidente que sofreu.

"Mas, graças a Deus, foi somente isso, poderia ter sido pior."

Confira abaixo uma lista de dicas para adotar em casa com o objetivo de evitar quedas:

No quarto

- Coloque lâmpada/lanterna e telefone perto da cama;
- Os armários devem ter portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura, assim como iluminação interna para ajudar na visualização dos pertences;
- Dentro do armário, arrume as roupas em lugares de fácil acesso, evitando os locais mais altos;
- Substitua lençóis e acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, como, por exemplo, algodão e lã;
- Não deixe o chão do quarto bagunçado.

Na sala e corredor

- Organize os móveis de maneira que tenha um caminho livre para passar;
- Instale interruptores de luz na entrada das dependências para que não seja necessário andar no escuro;
- Mantenha fios de telefone, elétricos e de ampliação fora das áreas de trânsito; nunca debaixo de tapetes;
- Nas áreas livres, coloque tapetes com as duas faces adesivas ou com a parte debaixo não deslizante;
- Não sente em cadeira ou sofás baixos, porque o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior. Além disso, estes devem ser confortáveis e com braços;

Na cozinha

- Remova os tapetes que promovem escorregões;
- Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenham sido derrubados no chão;
- Armazene a comida, a louça e demais acessórios culinários em locais de fácil alcance;
- As estantes devem estar bem presas à parede e ao chão para permitir o apoio quando necessário;
- Não suba em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto;

Na escada

- Interruptores de luz devem estar instalados tanto na parte inferior quanto na parte superior da escada. Outra opção é instalar detectores de movimento que podem fornecer iluminação automaticamente;
- Mantenha uma lanterna guardada em algum lugar próximo, em caso de falta de luz;
- Remova os tapetes que estejam no início ou fim da escada;
- No caso de carpete fixo, selecione aquele que tenha cor sólida (sem desenhos ou muitas formas) para que seja possível visualizar claramente as bordas dos degraus;
- Coloque tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instale corrimões por toda a extensão da escada, em ambos os lados. Eles devem estar em uma altura de 76 centímetros acima dos degraus.

No banheiro

- Coloque um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box para sua segurança na entrada e saída;
- Instale barras de apoio nas paredes do banheiro;
- Duchas móveis são mais adequadas;
- Substitua as paredes de vidro do box por um material não deslizante;
- Ao tomar banho, utilize uma cadeira de plástico firme com cerca de 40 centímetros, caso não consiga se abaixar até o chão ou se sinta instável.

Fonte: Ministério da Saúde

Tópicos relacionados

Saúde Comportamento Idosos Família Sociedade

Principais notícias

O risco de manga brasileira 'virar lama' com tarifaço de Trump: 'Estou dando e ninguém quer'

'Resistência de Lula dá resultados e Trump atenua tarifas ao Brasil', diz agência americana Bloomberg

Estados 'bolsonaristas' serão os mais afetados por tarifas de Trump, mesmo com isenções

Há 6 horas

Há 9 horas

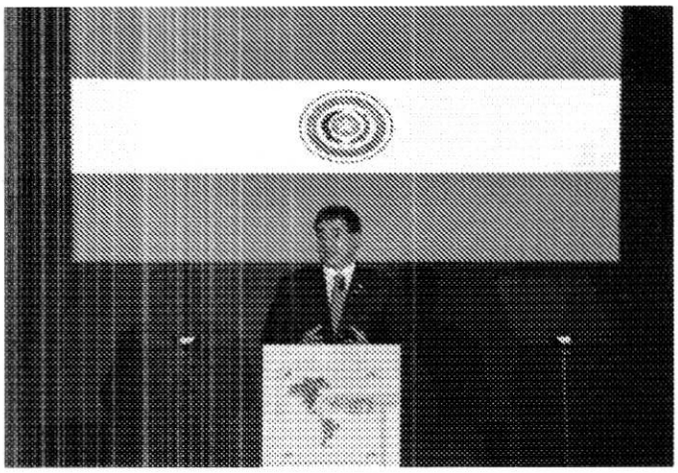
Há 3 horas

Leia mais



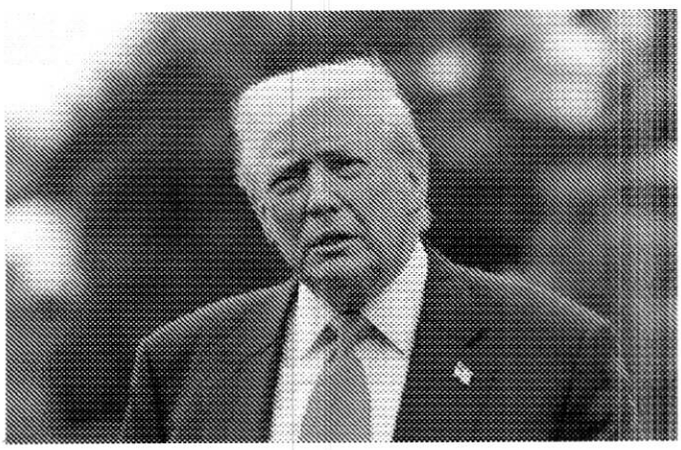
Dos templos budistas às baladas em Ibiza: a incrível jornada do garoto espanhol tido como lama reencarnado

30 julho 2025



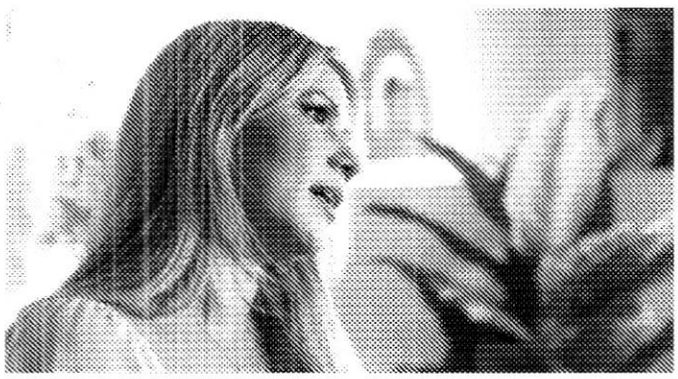
Lei Magnitsky: quem mais está com Moraes na lista de sanções dos EUA

30 julho 2025



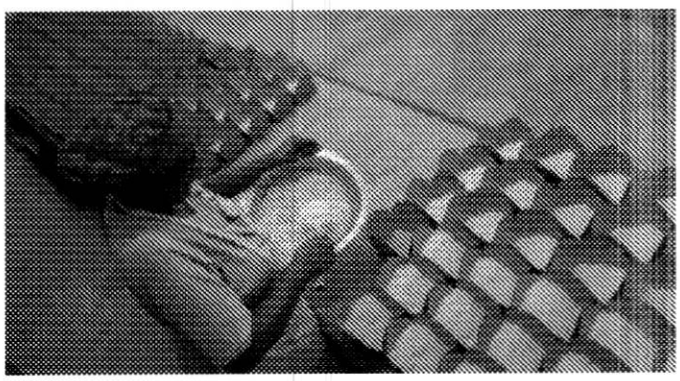
O que diz ordem executiva de Trump que institui tarifaço contra o Brasil

30 julho 2025



'Fui acusada de sequestrar minhas filhas': a reviravolta do caso Raquel Cantarelli, brasileira sem contato com as crianças há dois anos

29 julho 2025



Como o Brasil oscilou no Mapa da Fome no século 21

