

# PREVENÇÃO DE QUEDAS

CASA  
SEGURA

ESPAÇO  
VIVER BEM

**Unimed**   
Uberlândia

De acordo com a Sociedade Brasileira de Traumatologia e Ortopedia, 80% dos acidentes acontecem dentro de casa. Para evitá-los, é necessário fazer pequenas alterações no estilo de vida, além de fazer adaptações na casa.



**Cair não é um acontecimento normal do envelhecimento, mas um aviso de que adaptações e mudanças precisam acontecer no dia a dia, tanto para o idoso quanto para a família e a casa.**





# A PREVENÇÃO DE QUEDAS

## DEVE COMEÇAR POR:

- Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos;
- Não usar roupa comprida ou larga para evitar tropeçar;
- Fazer atividade física e exercícios de alongamento regularmente para manter ossos e músculos ativos;
- Manter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D;
- Verificar a necessidade de ajustes dos óculos anualmente;
- Evitar excesso de móveis que impeçam a circulação dentro de casa;
- Evitar uso de tapetes.



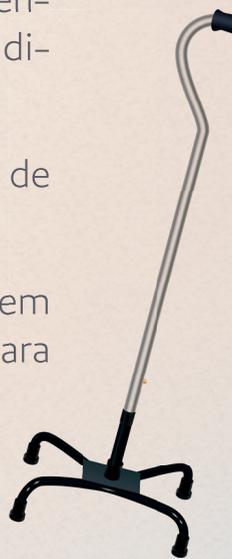
# BENGALA COMO SÍMBOLO DE VELHICE É COISA DO PASSADO!

Assim como qualquer dispositivo que auxilia a caminhada de um indivíduo, a bengala pode ser forte aliada para sua independência.

Estes dispositivos são usados para fornecer maior liberdade de movimento e independência enquanto ajudam no equilíbrio, além de diminuir a carga nas articulações.

Eles aumentam a confiança e a sensação de segurança, mesmo em quem já caiu.

Agora é sua vez de checar se a casa está em ordem e se sua rotina oferece segurança para você viver bem.





# TORNE SUA **CASA MAIS SEGURA**

Pequenas alterações na casa também podem ser necessárias, a fim de torná-la o mais segura possível.

## **ILUMINAR BEM CASA:**



É essencial que todos os cômodos sejam bem iluminados, tanto de dia, com iluminação natural, quanto à noite, com luz ambiente suave. Recomenda-se deixar uma luz nos locais de circulação à noite, como banheiros, corredores ou quartos.

### **MANTER O ESPAÇO DA CASA AMPLO:**



Remova móveis, tapetes e objetos que possam atrapalhar a movimentação nos ambientes, como vasos. Além disso, é indicado prender fios de eletrodomésticos na parede e, se possível, colocar um piso antiderrapante, principalmente na cozinha e no banheiro.

### **MANTER OS OBJETOS AO ALCANCE:**



Todos os objetos devem estar ao alcance da pessoa, como os interruptores de luz, por exemplo.

### **USAR APOIOS:**



É importante colocar barras de segurança na casa, principalmente no box, para dar equilíbrio e segurança na hora do banho. Pode ser necessária a aplicação de faixas antiderrapantes e instalação de corrimão nas escadas (ou, se possível, a substituição delas por uma rampa).

# EXERCÍCIOS FÍSICOS

A atividade física é uma medida muito simples e muito importante para a melhora do equilíbrio e prevenção de quedas.

É necessário que, antes do início da prática, você procure seu médico para uma avaliação das suas condições clínicas e cardiológicas.

Faça os exercícios sempre com a orientação de um fisioterapeuta ou educador físico, de preferência com um acompanhante.

Dica da fisioterapeuta: para cada um desses exercícios, repita o movimento cinco vezes, três vezes ao dia.







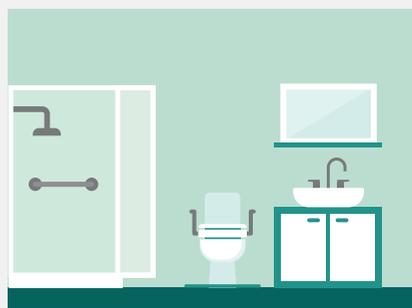
# CUIDADO PARA NÃO CAIR

## BANHEIRO

1. Substitua o box de vidro por cortinas.
2. Instale barras de apoio laterais.
3. Utilize tapetes emborrachados antiderrapantes.

## SALA DE ESTAR

4. Não guarde objetos em locais muito altos.
5. Escolha poltronas firmes e com suporte para os braços.
6. Escolha móveis com cantos arredondados.



Para evitar quedas, é importante ter cautela e ser prudente em situações de maior risco, como andar por locais desconhecidos, movimentados e mal iluminados, em pisos irregulares, desnivelados ou escorregadios.

Confira algumas dicas para reduzir o risco de quedas em sua casa.

## QUARTO

**7.** Nunca levante no escuro. Providencie um abajur ou instale um interruptor próximo da cama.

**8.** Ajuste a altura da cama, nem baixa, nem alta demais.

**9.** Mantenha o ambiente livre de objetos e sem bagunça.

## SALA DE ESTAR

**10.** Os armários devem ser de fácil alcance e fixados na parede.

**11.** Não guarde objetos em lugares muito altos, que ocasionem a necessidade de subir em bancos ou escadas, aumentando o risco.

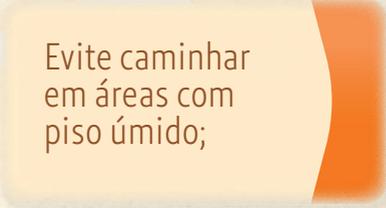


PRECISOU SAIR?  
FIQUE DE OLHO!

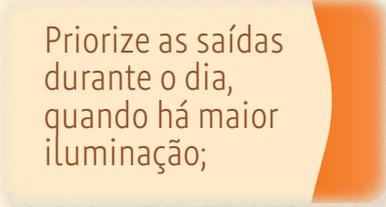




Os cuidados para prevenir as quedas também devem ser tomados na rua. Não se esqueça!



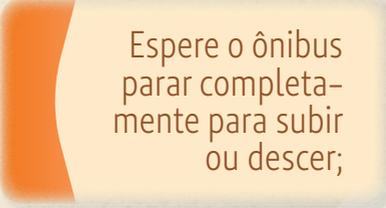
Evite caminhar em áreas com piso úmido;



Priorize as saídas durante o dia, quando há maior iluminação;



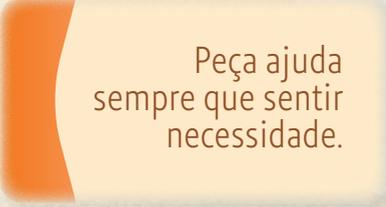
Utilize sempre a faixa de pedestre;



Espere o ônibus para completamente para subir ou descer;



Use o apoio de bengalas e barras;



Peça ajuda sempre que sentir necessidade.

Caso você caia ou presencie a queda de outro idoso, tente manter a calma e procure um atendimento médico.

O Espaço Viver Bem Unimed, através de seus programas, proporciona atendimentos assistenciais e multiprofissionais de acordo com o perfil dos clientes e as necessidades identificadas. É um benefício ofertado pela Unimed Uberlândia a seus clientes, que objetiva ampliar o trabalho de prevenção e promoção à saúde.

### **CONHEÇA NOSSOS PROGRAMAS:**

- Idoso Bem Cuidado
- Acompanhamento de Crônicos
- Viva Leve
- Dores Persistentes
- Movimente-se
- Materno Infantil
- Preparatório para Bariátrica
- Gerenciamento de Casos Especiais



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Uberlândia



**SAIBA MAIS:**



## CONHEÇA NOSSAS UNIDADES PRÓPRIAS

**Espaço Viver Bem** – Av Cesário Alvim, 3521

**SOU** – Av João Pinheiro, 691

**CIAS** – Av João Pinheiro, 60



[www.unimeduberlandia.coop.br](http://www.unimeduberlandia.coop.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



*\*Este material foi validado pelas Fisioterapeutas  
Maria Isabel Cortes Falavigna e Luana Sivieri Nunes*