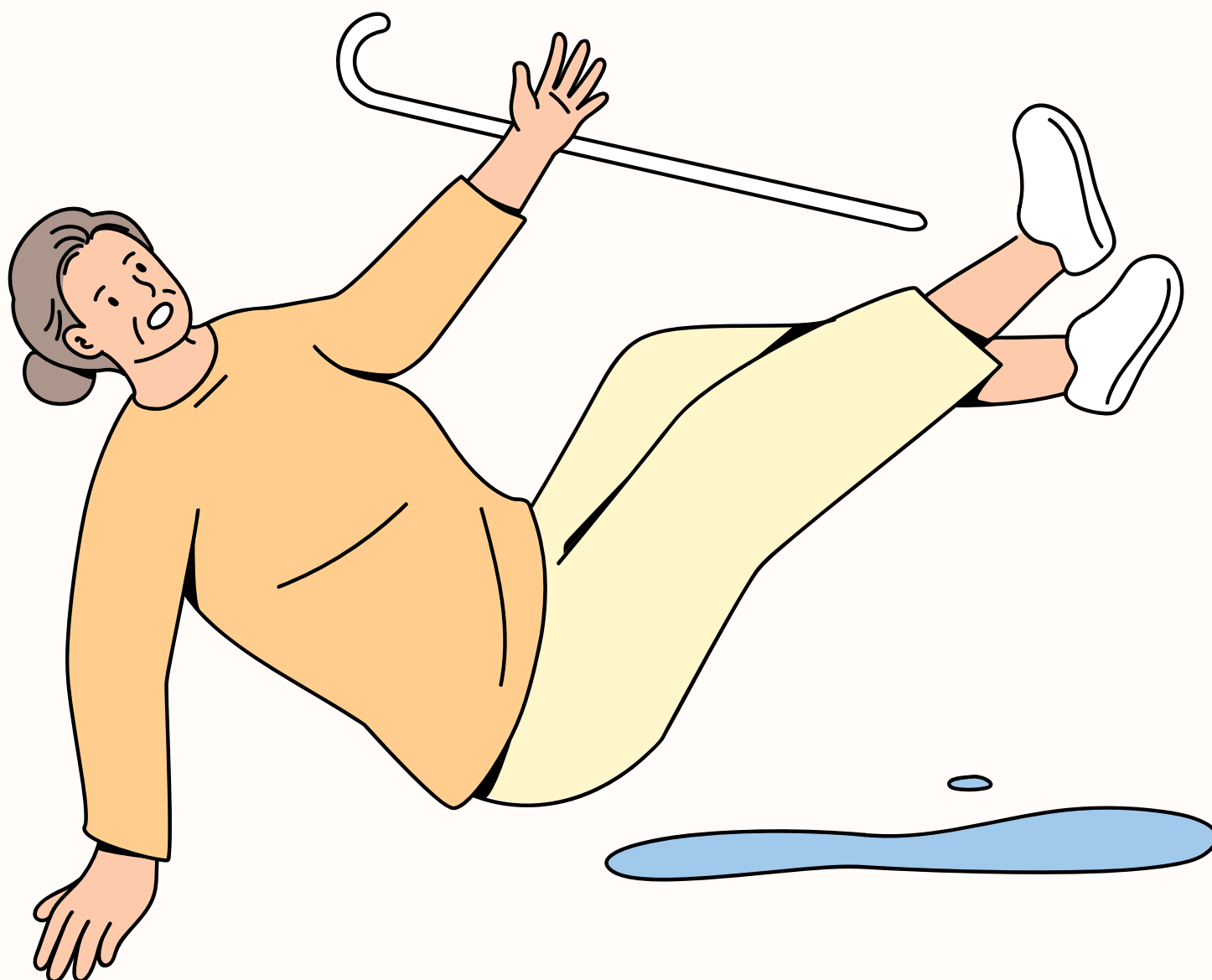
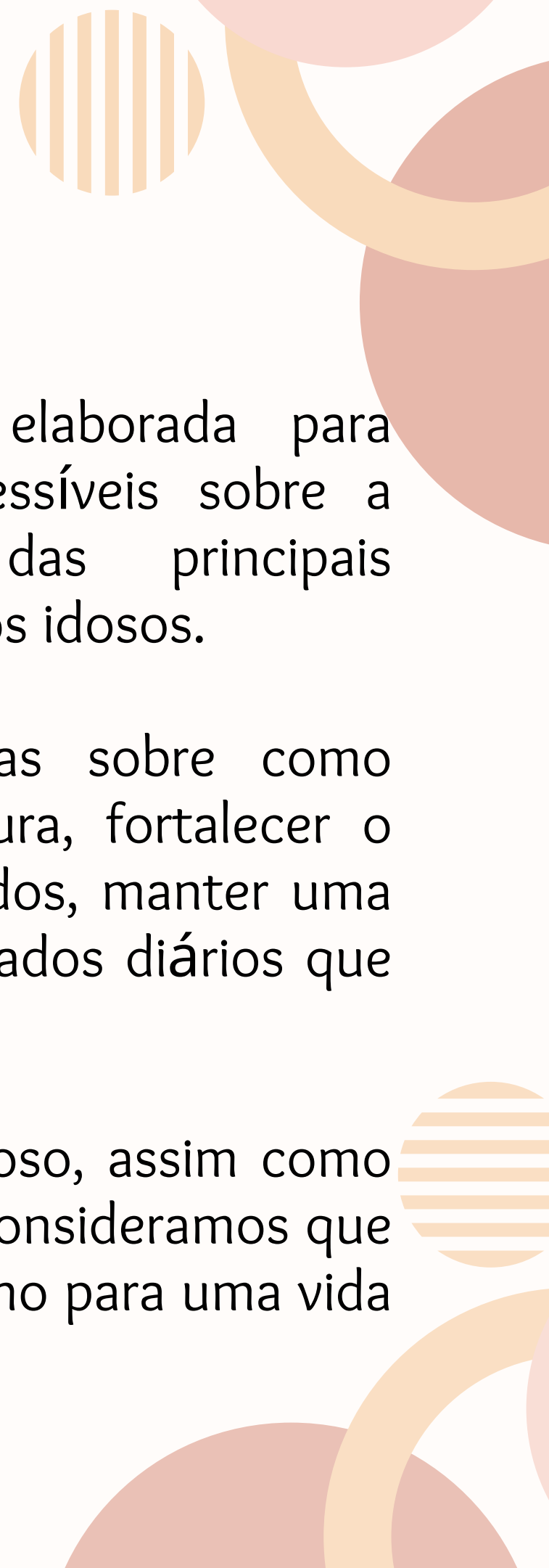


# CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

Prevenção de quedas em idosos





Prezado(a) paciente,

Esta cartilha foi cuidadosamente elaborada para oferecer orientações práticas e acessíveis sobre a prevenção de quedas, uma das principais preocupações relacionadas à saúde dos idosos.

Aqui você encontrará dicas valiosas sobre como organizar o ambiente de forma segura, fortalecer o corpo por meio de exercícios adequados, manter uma alimentação equilibrada e adotar cuidados diários que promovam o bem-estar e a segurança.

Pensamos especialmente em você, idoso, assim como em seus familiares e cuidadores, pois consideramos que a prevenção é sempre o melhor caminho para uma vida plena e saudável.

# CASA SEGURA:

Um Ambiente de Proteção e Bem-Estar

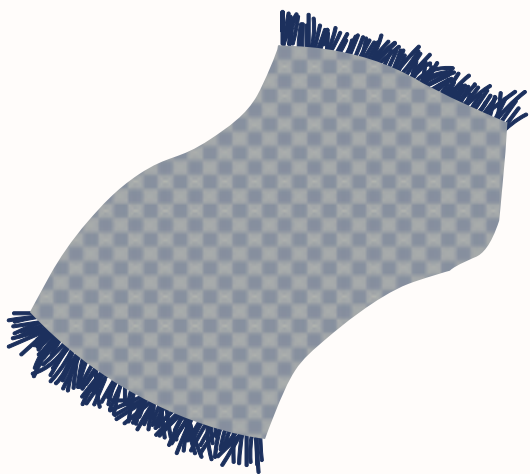
A segurança do lar é fundamental para prevenir quedas e garantir a tranquilidade dos idosos. Pequenas mudanças no ambiente podem fazer uma grande diferença, reduzindo riscos e tornando a casa mais funcional e acolhedora. Manter os espaços bem iluminados, livres de obstáculos e organizados é essencial para promover a mobilidade e a independência com segurança.

Cada detalhe da casa pode ser ajustado para oferecer proteção, conforto e qualidade de vida, vamos conhecer o que pode ser melhorado em cada cômodo?



# QUARTO

Não use tapete solto



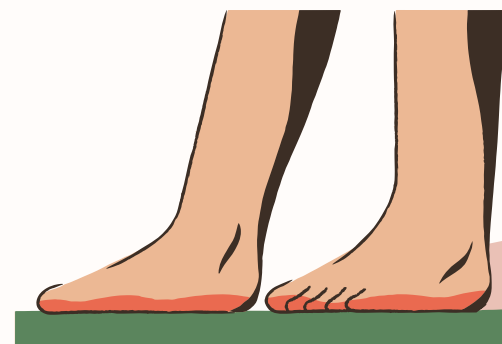
Cuidado com piso encerado



Procure sair da cama tendo uma iluminação suficiente para se deslocar com segurança



A cama deverá ter uma altura adequada para o alcance dos pés no chão e apoio para se levantar.



# BANHEIRO



# OBSERVAÇÃO

Caso não tenha um banheiro totalmente adaptável, poderá ajustar conforme sua necessidade. Existem lojas e fabricantes de equipamentos de acessibilidade para adaptar seu banheiro, garantindo a segurança que precisa. Aqui estão alguns acessórios de acessibilidade para banheiro com preços acessíveis:



Kit 6 barras de apoio  
Custo médio R\$330

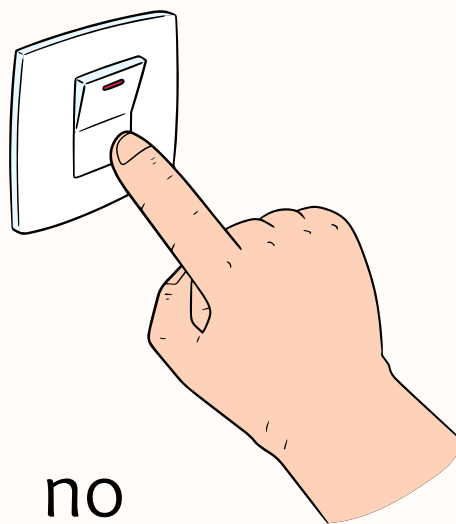


Kit 4 barras de apoio  
Custo médio R\$145

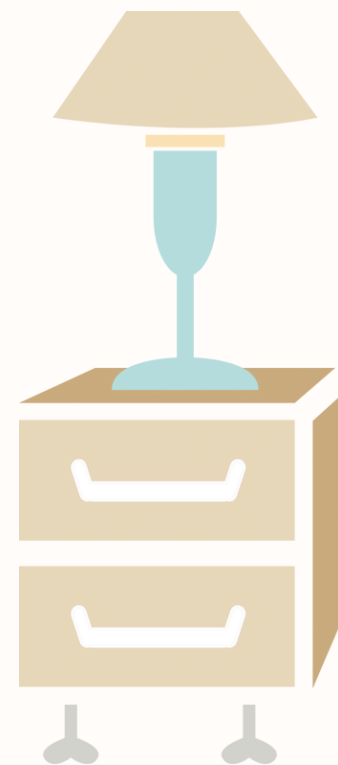
# IMPORTANTE



Não trancar a porta do banheiro, para facilitar o socorro em possibilidades de acidentes.



Nunca levante ou se deite no escuro, opte por ter um interruptor próximo da cama ou uma luminária.



# SALA DE ESTAR



- Evite excesso de mobiliário espalhados pela sala.
- Tapetes sempre fixos ao chão de preferência com fundo emborrachado ou fita colante.
- Fiações elétricas devem está fora de circulação no chão.



# COZINHA



- Opte por pisos antideparrantes, limpos e secos.
- Iluminação adequada, até mesmo com sensores de movimento.
- Organize utensílios mais utilizados em gavetas e locais baixos para evitar alturas.
- Nunca utilize banco, cadeira, escada pra pegar algo em locais altos em armários, peça ajuda.

# JARDIM



- Evite mangueiras, vasos, materiais que possam obstruir ou dificultar a passagem.
- Cuidado com galhos, folhas, pedras ou chão irregular que facilite o desequilíbrio.

# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



- Só leve o seu animal de estimação para passear, se ele não for agitado, para evitar movimentos que facilitem a queda.
- Opte por adaptar o local de alimentação do pet o mais próximo da sua altura, assim evita abaixar ou curva-se em excesso.

# POSSÍVEIS RISCOS EM CASA



Piso molhado



Ausência de grade  
de proteção



Tapete escorregadio



Brinquedos no chão



Escada sem corrimão

# CALÇADOS SEGUROS



Solado antiderrapante



Formato ortopédico

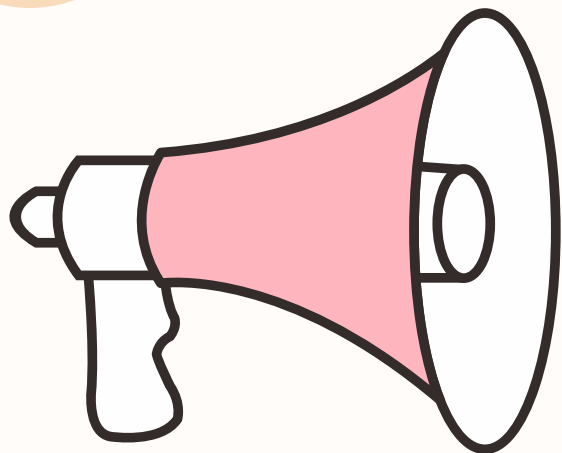


Confortável



Palmilha antiderrapante

# CALÇADOS SEGUROS



## Atenção

A numeração dos calçados devem ser adequadas ao tamanho dos pés, tanto dentro como fora de casa. Se for usar salto, dê preferência aos baixos e saltos monoblocos que trazem mais segurança.

Os solados devem ser finos e rijos para aumentar a sensação de estabilidade e chanfrados para diminuir as chances de escorregões em superfícies lisas ou molhadas.

# CALÇADOS QUE DEVEM EVITAR



Chinelos lisos



Pantufas




Salto alto com bico



Sapato social com bico


# REFERÊNCIAS

- Emmel Paganelli - Cartilha para acessibilidade ambiental
- Estrutura de Missão - Rede Regional de Cuidados continuados integrados.
- Garcia - Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos



Gostou das dicas? Conte sempre conosco para se manter informado(a) sobre saúde e bem-estar.



 0800 000 4341

 [contato@lacossaude.com](mailto:contato@lacossaude.com)