

GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS

DICAS PRÁTICAS PARA GARANTIR A
SEGURANÇA E BEM-ESTAR NO DIA A DIA



SAÚDE **RESIDÊNCIA**

TRANQUILIDADE É UMA ESCOLHA

Prezado paciente, familiar ou cuidador!

Esta cartilha foi cuidadosamente preparada para ajudar você a criar um ambiente mais seguro para idosos, promovendo bem-estar e prevenindo acidentes.

Acreditamos que pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença no dia a dia. Cuide-se e aproveite ao máximo esta orientação prática.

Saúde é cuidado. Prevenção é carinho.



SAÚDE **RESIDÊNCIA**
TRANQUILIDADE É UMA ESCOLHA

SUA CASA MAIS SEGURA!

Para tornar o ambiente doméstico mais seguro para idosos, é essencial observar detalhes que podem prevenir quedas e acidentes. Pequenas mudanças fazem uma grande diferença no dia a dia.

Veja as principais recomendações para cada cômodo:



QUARTO

- Evite o uso de tapetes soltos que possam causar escorregões.
- Não encere o chão para manter a superfície antiderrapante.
- Certifique-se de que a cama esteja em uma altura confortável, permitindo que os pés alcancem o chão com facilidade ao sentar ou levantar.
- Sempre acenda as luzes ao sair da cama, especialmente durante a noite.



— IMPORTANTE —

Nunca levante ou vá se deitar no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama e próximo a porta de entrada.



BANHEIRO

- Instale barras de apoio dentro do box e próximas ao vaso sanitário para auxiliar no equilíbrio.
- Prefira tapetes antiderrapantes no banheiro para evitar quedas.
- Use cortinas no box ao invés de vidro, que pode ser perigoso em caso de acidentes.
- Reforce a iluminação do banheiro, garantindo que o ambiente esteja bem iluminado.
- Eleve o vaso sanitário para evitar tonturas ao se levantar.
- Considere usar uma cadeira de banho para mais segurança durante o banho, se necessário.

ADAPTAÇÕES NO BANHEIRO



BARRA DE APOIO NO BOX



BARRA PRÓXIMA AO
VASO SANITÁRIO

— IMPORTANTE —



Nunca trave a porta do banheiro, para facilitar o socorro em caso de emergência.

SALA

- Mantenha o espaço organizado, sem excesso de móveis que dificultem a circulação.
- Retire objetos espalhados pelo chão, como brinquedos ou revistas.
- Fixe bem os tapetes ou opte por retirá-los para evitar tropeços.
- Deixe fios e extensões elétricas fora das áreas de passagem.



COZINHA

- Utilize fitas antiderrapantes em frente ao fogão, pia e geladeira, prevenindo escorregões em locais molhados.
- Ajuste os armários e prateleiras para que os objetos mais usados fiquem ao alcance das mãos.
- Evite improvisar com bancos ou cadeiras para alcançar objetos em lugares altos.
- Faça as refeições à mesa, evitando se alimentar em sofás ou camas.



JARDIM

- Deixe as passagens e acessos do jardim livres de obstáculos, como vasos de plantas, mangueiras ou ferramentas de jardinagem.
- Evite caminhar em terrenos irregulares ou com galhos espalhados, pois isso pode causar tropeços.



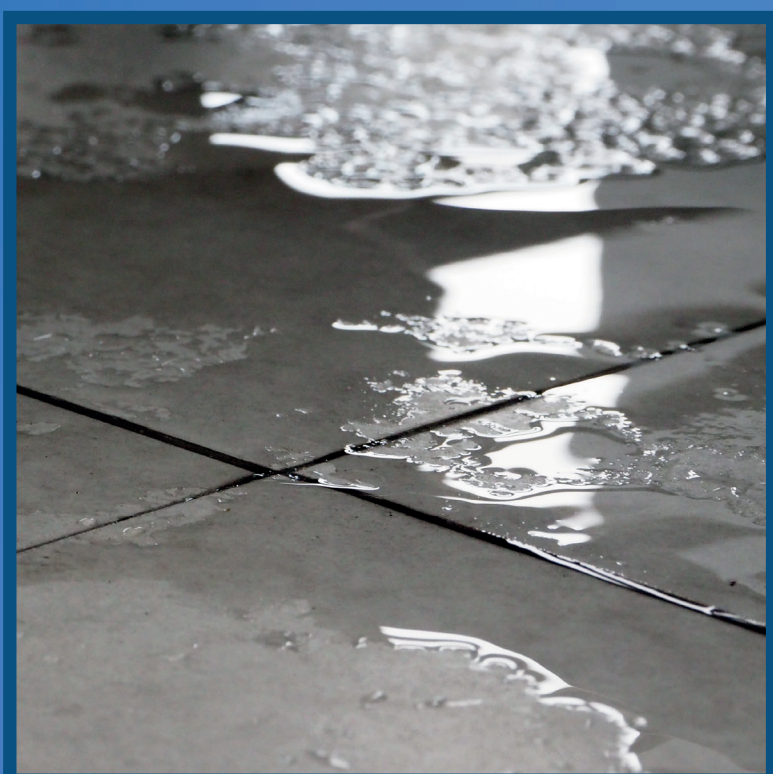
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

- Treine ou leve para passear somente pets mais calmos, evitando situações que possam provocar quedas.
- Caso a tarefa de alimentar os pets seja do idoso, adapte o local de alimentação dos animais para que fique em uma altura confortável, evitando curvar-se excessivamente.



IDENTIFIQUE OS RISCOS EM CASA

Preste atenção em situações que podem ser perigosas e aumente a segurança do lar:



- Pisos lisos e molhados, eles são uma das principais causas de quedas.

- Brinquedos ou pequenos objetos espalhados no chão.



- Escadas sem corrimão.

IDENTIFIQUE OS RISCOS EM CASA



- O não uso de tapetes antiderrapantes.

- Camas sem grades de proteção, se necessário, para evitar acidentes durante o sono.



- Ausência de barra de apoio e tapetes emborrachados.

COMO ESCOLHER O CALÇADO MAIS SEGURO?

- Opte por sapatos confortáveis e fechados na frente e atrás.
- Use saltos baixos (2 a 3 cm de altura).
- Prefira solados antiderrapantes e chanfrados.

Calçados com numeração adequada ajudam a garantir estabilidade, evitando escorregões em superfícies lisas ou molhadas, dentro e fora de casa.

CALÇADOS QUE O IDOSO DEVE EVITAR:





SAÚDE RESIDÊNCIA

TRANQUILIDADE É UMA ESCOLHA

Pequenas mudanças no ambiente podem fazer toda a diferença para prevenir quedas e garantir mais segurança no dia a dia.

Cuidar da saúde é um ato de carinho!

Se precisar de mais informações ou orientações, conte sempre com o Saúde Residência.