

## CUIDADO AO USAR O CELULAR:

- Evite caminhar falando ao celular
- Não digite no celular durante a caminhada
- Evite jogos de celular enquanto estiver caminhando.



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Av. Brasil, 500 - São Cristóvão  
CEP:20.940-070  
Rio de Janeiro - RJ

Tel.: 55-21-2134-5000  
[www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL



## CUIDADOS PARA EVITAR QUEDAS NO AMBULATÓRIO

## Prezado paciente,

Você sabia que o perigo de cair é muito real para o paciente ortopédico? Pensando sobre a sua segurança elaboramos esse folder especialmente para você que está fazendo tratamento aqui no INTO.

### AGUARDE A CONSULTA DE FORMA SEGURA!

- Fique atento ao caminhar. Use sempre que puder calçados antiderrapantes para evitar que você escorregue.
- Observe os obstáculos no seu caminho. Você pode encontrar muletas apoiadas na cadeira, macas, andador, cadeira de rodas.
- Se você não se sentir seguro peça ajuda para se sentar ou levantar da cadeira.

## OBSERVE A SINALIZAÇÃO DE PISO MOLHADO. CUIDADO! VOCÊ PODE ESCORREGAR E CAIR!

### VOCÊ USA MULETAS OU ANDADOR?

- As ponteiros das muletas e do andador são de borracha para evitar que você escorregue e caia.
- Após sentar-se apoie as suas muletas ou o andador de forma segura para não criar obstáculo para outra pessoa tropeçar e cair.



**CERTO  
ASSIM É SEGURO**

**ERRADO  
ASSIM ALGUÉM PODE  
TROPEÇAR E CAIR**



### VOCÊ USA A CADEIRA DE RODAS?

- A cadeira de rodas pode virar para trás e para os lados. É importante conversar com o seu terapeuta sobre como usar a sua cadeira de rodas de forma segura.
- Procure parar a sua cadeira em local seguro para não obstruir a passagem de outras pessoas.

### VOCÊ ESTÁ FAZENDO FISIOTERAPIA?

- Apoie a sua muleta em local seguro quando estiver fazendo exercício.
- Quando usar a bicicleta ergométrica aguarde a ajuda do terapeuta para subir e descer.
- Tenha cuidado ao subir e descer da maca. Use a escada.
- Quando estiver na maca, tenha cuidado ao mudar de posição.
- Se você não consegue descer da maca sozinho aguarde ajuda do seu terapeuta. Não se arrisque!

### QUANDO ESTIVER NA ESTEIRA

- Nunca desça ou suba quando a esteira estiver em movimento.
- Use sempre o dispositivo de segurança quando utilizar a esteira

**O PERIGO DE CAIR É MUITO REAL PARA  
PACIENTES COM PROBLEMAS  
ORTOPÉDICOS! TODO CUIDADO É POUCO!**