

Os cuidados para a prevenção de quedas têm a vantagem de melhorar a saúde como um todo, assim como de melhorar a qualidade de vida.



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

Tel.: 55-21-2134-5000
www.into.saude.gov.br



**Informações ao Paciente e à Família
Sobre Segurança e como
Evitar Quedas.**

O perigo de cair é muito real para pacientes com problemas ortopédicos

- ▶ As quedas ocorrem quando a pessoa perde o equilíbrio. Prevenir quedas é importante em qualquer situação!

Como prevenir as quedas em casa?

Crie na sua casa um ambiente que diminua os riscos de quedas.

Veja como fazer isso**Na sala**

- ▶ Preferir tapetes emborrachados e que não escorreguem;
- ▶ Deixar espaço livre para caminhar;
- ▶ Atentar para não tropeçar nos animais domésticos;
- ▶ Pedir ajuda para retirar do seu caminho fios ou extensões elétricas e objetos espalhados pelo chão;
- ▶ Procurar sentar em sofás e cadeiras altas e firmes e em poltronas com braço;
- ▶ Evitar escadas sem corrimão ou com degraus estreitos;
- ▶ Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus das escadas para você não escorregar.

**No quarto**

- ▶ Ajustar a altura da cama e se preciso trocar o colchão por um mais firme para que você não tenha dificuldade para levantar ou deitar;
- ▶ Manter o quarto iluminado, principalmente durante a noite, quando for circular pela casa;
- ▶ Usar calçados de salto baixos e com solado que não escorregue;
- ▶ Evitar armários muito altos que necessitem de bancos ou de escadas para alcançar os objetos.

No banheiro

- ▶ Instalar barras de segurança nos banheiros e utilizar tapetes emborrachados e que não escorreguem;

- ▶ Para se proteger de quedas, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente para tomar banho sentado.

Como prevenir quedas na rua?

- ▶ Prestar mais atenção quando estiver andando em lugares que não conhece ou mal iluminado;
- ▶ Atravessar a rua somente na faixa de pedestre, prestando atenção no sinal;
- ▶ Atenção com o piso das calçadas;
- ▶ Observar o meio fio quando for subir ou descer as calçadas.

O que pode favorecer quedas?

- ▶ Doenças que afetam a visão e dificultem a marcha;
- ▶ Ambientes com pouca iluminação, pisos escorregadios;
- ▶ Escadas sem corrimão, sinalização e piso escorregadio;
- ▶ Cadeiras, camas e vasos sanitários muito baixos e sem apoio para sentar e levantar;
- ▶ Banheiros sem barras de apoio;
- ▶ Obstáculos no caminho, como móveis baixos e fios, presença de animais domésticos;
- ▶ Bengalas ou andadores com ponteiros danificados.
- ▶ Realizar tarefas domésticas utilizando escada ou bancos.