

# ORIENTAÇÕES GERAIS

# PREVENINDO QUEDAS

# DENTRO DE CASA

Projeto Prevenindo Quedas em Pessoas Idosas-NASF-PBH



**PREFEITURA**  
**BELO HORIZONTE**

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)

# **ORIENTAÇÕES GERAIS**

# **PREVENINDO QUEDAS**

# **DENTRO DE CASA**

Projeto Prevenindo Quedas em Pessoas Idosas-NASF-PBH

## **Elaboração**

Anelise Nascimento Prates

Carla de Castro Moura Reis

Janete dos Reis Coimbra

Júlia Cristina de Araújo Ramos

Lidiany Marques Pacheco

Luana Angélica Araújo Machado

Maria Luisa Tostes

Natasha Valeska Maia Gonçalves de Faria Rey

Rúbia Xavier

Simone Abrantes Candido

Tábata Aquiar Barcelos

Thelma Maria Bedeti Cunha Ferreira

Wanderlin Soares dos Santos Jr.

## **Projeto Gráfico**

Produção Visual - Gerência de Comunicação Social

Secretaria Municipal de Saúde



## ***“Você sabia?”***

- Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos de idade caem ao menos uma vez por ano. Essa taxa aumenta para 40% em idosos com mais de 80 anos;
- Uma das causas mais comuns das quedas está relacionada ao ambiente dentro de casa, por isso elabo-

ramos uma cartilha para te auxiliar!

- Outras causas de quedas:
  - Fraqueza/distúrbios de equilíbrio e marcha;
  - Ambiente externo (ruas, calçadas);
  - Tontura;
  - Alteração Postural/Queda de pressão arterial quando fica de pé;
  - Redução da visão;
  - Lesões no Sistema Nervoso.

E o quê as quedas podem gerar? Fraturas, aumento da dependência, medo de novas quedas, restrição de atividades, isolamento, institucionalização, altos índices de mortalidade.

## ***Dicas importantes***

### ***Medicamentos e prevenção de quedas***

O uso de alguns medicamentos pode aumentar o risco de quedas, mas orientações quanto ao uso correto desses medicamentos poderão contribuir para minimizar o risco. Oriente-se com seu farmacêutico.

### ***Alimentação e prevenção de quedas***

Alimente-se de três em três horas! Faça pelo menos três refeições ao longo do dia: café da manhã, almoço, jantar e pequenos lanches nos intervalos. Se você for diabético, fique mais atento a essa dica, pois se alimentar em pequenas quantidades e mais vezes ao dia, é muito importante para evitar tonturas e quedas. E lembre-se: beba água ao longo do dia, hidrate-se!

### ***Atividade física e prevenção de quedas***

Atividades Físicas são importantes para: melhorar a postura, o equilíbrio e a força muscular, diminuir a ansiedade e o estresse, entre outros benefícios, ajudando a prevenir as quedas. A Prefeitura de Belo Horizonte oferece possibilidades para você se exercitar e ter uma vida mais saudável! Procure seu Centro de Saúde para informações sobre:

- Lian Gong;
- Academia da Cidade;
- Academia a Céu Aberto;
- Outras Atividades.

E lembre-se: verifique com seu médico sua liberação para realizar exercícios físicos.

## Sala



- Evite tapetes;
- Cuidado com objetos no chão como fios, sapatos e brinquedos;
- Coloque os móveis encostados na parede, facilitando assim a sua circulação na sala;
- Não use sofás baixos, macios e sem apoio de braço;
- Proteja asquinas das mesas com protetores específicos;
- Não encere o piso;
- Não circule na sala sem iluminação.

## Quarto



- Ajuste a altura da cama para que ao se sentar, confortavelmente, seus pés fiquem apoiados totalmente no chão;
- Tenha um interruptor de luz e/ou abajur ao lado da cama;
- Antes de se levantar, sente-se na cama, para evitar tontura;
- Retire os tapetes, pois você pode escorregar!



- Coloque barras de segurança próximas ao vaso sanitário, abaixo do registro do chuveiro e da saboneteira. (peça ao profissional da sua Equipe de Saúde da Família (ESF) e Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), de seu Centro de Saúde, que oriente sobre as medidas);
- Não se apoie no Box (caso tenha), na cortina do chuveiro, no porta toalha ou na pia;
- Cuidado com o piso molhado. Evite tapetes, se tiver só use se for antiderrapante;



- Ajuste a altura do vaso sanitário de forma que seus joelhos fiquem a 90°. Você pode colocar um elevador de assento ou elevar o vaso com colocação de tijolos embaixo, através de uma pequena reforma;
- Coloque o sabonete dentro da bucha ou em uma meia calça, evitando que ele caia no chão;
- Verifique se as prateleiras estão bem fixadas, mas evite se apoiar nelas. Substitua aquelas que sejam de vidro por outro material!

## Cozinha



- Não transite no ambiente com piso molhado;
- Guarde panelas e utensílios na altura das suas mãos, para que você não SUBA em escadas e nem se ABAIXE com frequência;
- Não suba em bancos;
- Não suba em escadas sem apoio para colocar ou retirar roupas do varal. O ideal é que o varal chegue na altura dos seus braços.

## Lavanderia e Quintal



- Cuidado com os terrenos irregulares e de difícil acesso;
- Mantenha o quintal livre de entulhos;
- Não deixe objetos espalhados no quintal como: vasos de plantas, vasilhames dos animais e mangueiras;
- Se tiver animais domésticos, evite que eles pulem em você e cuidado para que você não tropece neles;
- Não suba em escadas sem apoio ou banquinhos para molhar as plantas.

## Escada



- Coloque corrimão nas escadas para se apoiar;
- Coloque faixas antiderrapantes na beirada dos degraus e que contrastem com a cor do piso;
- Procure nivelar os degraus com a mesma altura e largura (que caiba o seu pé);
- Evite pisos escorregadios;
- Tenha atenção na escada! Não faça outras atividades, como atender o celular e limpar os óculos ao subir ou descê-la;
- E lembre-se que a escada deve estar iluminada!

## Vestuário



- Prefira sapatos leves, com solado antiderrapante e que se ajustem bem no seu pé;
- Se você usa tênis: verifique se os cadarços estão bem amarrados e que não estejam arrastando no chão;
- Evite chinelos de dedo ou calçados abertos que não são fixos no tornozelo;
- Prefira bolsas com alças transpassadas no corpo, deixando os braços livres para se movimentar e apoiar. Se for carregar sacolas, distribua o peso por igual nos braços;
- Cuidado com a barra e o comprimento das calças ou saias: tecido arrastando no chão pode causar quedas;
- Para se vestir e calçar os sapatos, sente-se em uma cadeira ou na cama.

## ***Se você utiliza bengala, muletas ou andador***



- Procure um profissional de saúde (Fisioterapeuta ou Terapeuta Ocupacional) para ajustar a altura de seu equipamento e orientar quanto ao uso correto;
- Confira sempre se a borracha da ponteira está em boas condições. A borracha gasta pode causar quedas.

## ***Se você usa óculos***



- Mantenha seus óculos limpos! Sente-se ou se apoie em um local firme para limpá-los;
- Evite limpar seus óculos enquanto caminha ou sobe/desce escadas;
- Consulte seu oftalmologista e siga suas orientações.



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)