

GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA PESSOAS IDOSAS



PREFEITURA DE
Santos

Saúde

Este guia foi elaborado pela Secretaria Municipal de Saúde, por intermédio do Grupo Técnico de Saúde do Idoso, para oferecer orientações práticas e eficazes na prevenção de quedas, focando na segurança do ambiente doméstico e no bem-estar físico da pessoa idosa.

A prevenção de quedas é fundamental para manter a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa. Pequenas adaptações no dia a dia e no ambiente podem reduzir drasticamente os riscos de acidentes.



1. Adaptações no Ambiente Doméstico

A casa é onde ocorre a maioria das quedas. Observe os seguintes pontos em cada cômodo:



QUARTO

- ▶ **Iluminação:** Mantenha um interruptor ou luminária próximo à cama. Utilize luzes noturnas de presença nos corredores.
- ▶ **Móveis:** Retire tapetes soltos e evite móveis baixos ou no meio da passagem.
- ▶ **Cama:** A altura ideal deve permitir que a pessoa idosa apoie os pés no chão ao sentar na borda.



BANHEIRO (ÁREA CRÍTICA)

- ▶ **Barras de Apoio:** Instale-as próximo ao vaso sanitário e dentro do box.
- ▶ **Antiderrapantes:** Use tapetes com tiras derrapantes em cima do piso e de borracha com ventosas dentro do box.
- ▶ **Cadeira de Banho:** Se houver instabilidade, utilize uma cadeira específica para o banho.



SALA E COZINHA

- ▶ **Fios e Cabos:** Organize fios de telefone, TV e extensões para que não fiquem no caminho.
- ▶ **Organização:** Guarde os itens de uso frequente em prateleiras na altura da cintura ou dos ombros, evitando o uso de escadas ou bancos.

2. CUIDADOS PESSOAIS E SAÚDE



O equilíbrio depende diretamente do estado geral de saúde da pessoa idosa.

- ▶ **Atividade Física:** Pratique exercícios que fortaleçam as pernas e melhorem o equilíbrio, como caminhadas, fisioterapia preventiva, Tai Chi Chuan ou hidroginástica (sempre com orientação profissional). Consulte a sua policlínica para verificar os dias e horários do Pelotão da Saúde e do Movimente-se com a Música e com a Dança.
- ▶ **Revisão de Medicamentos:** Alguns remédios podem causar tontura ou sonolência. Revise regularmente a medicação com o médico.
- ▶ **Saúde Visual e Auditiva:** Faça exames anuais. Problemas de visão ou audição afetam diretamente a percepção de obstáculos e o equilíbrio.
- ▶ **Hidratação:** A desidratação pode causar quedas de pressão e desmaios. Mantenha hidratado e beba água regularmente.

3. VESTUÁRIO ADEQUADO



- ▶ **Calçados:** Use sapatos fechados, com solado antiderrapante e que fiquem firmes no calcanhar. Evite chinelos soltos, tamancos ou meias sem proteção.
- ▶ **Roupas:** Evite calças, saias e vestidos muito compridos que possam causar tropeços.

4. O QUE FAZER EM CASO DE QUEDA?

a. Mantenha a calma: Tente não se desesperar para não agravar possíveis lesões.

b. Avalie a dor: Antes de tentar levantar, verifique se há dor intensa ou dificuldade de mover algum membro.

c. Peça ajuda: Se possível, utilize um telefone ou alarme de emergência.

d. Levantando sozinho (se não houver lesão grave):

▶ Vire de lado e fique de quatro apoios (joelhos e mãos).

▶ Engatinhe até um móvel firme (cadeira ou sofá).

▶ Apoie as mãos no móvel, coloque um pé à frente e impulsione-se para cima.

Lembre-se: A prevenção é um esforço contínuo. Revisar o ambiente e os hábitos regularmente é o melhor caminho para uma vida segura e ativa.



PREFEITURA DE
Santos

Saúde

Realização:
Secretaria Municipal de Saúde de Santos

Acesse a versão digital

