



# Prevenção de quedas >

Para um ambiente seguro,  
funcional e livre de  
riscos de quedas

Simplees cuidados e adaptações  
poderão diminuir estes riscos  
dentro de sua casa e na rua



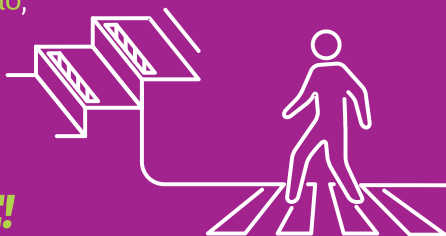
## Em casa:

- **Mantenha** o ambiente **iluminado**, principalmente a noite quando for circular pela casa;
- **Deixe espaço livre** para caminhar, retirando do chão fios ou objetos espalhados;
- **Use calçados** com solados que **não escorreguem** e mantenha os cadarços sempre amarrados;
- **Nunca ande somente de meias**;
- **Sente-se** para vestir calças, meias e sapatos;
- **Não use** roupas muito compridas que arrastam no chão;
- Prefira tapetes **emborrachados e antiderrapantes**;
- Mantenha pisos e assoalhos **livres de substâncias escorregadias**;
- **Evite** os desníveis de piso;
- **Instale** barras de apoio no banheiro, próximas ao vaso sanitário e chuveiro;
- **Evite** vaso sanitário e cama muito baixos;
- **Prefira** colchões e sofás mais firmes;
- **Use** sofá e poltrona com apoio para os braços;
- **Opte** por armários de fácil alcance e fixados na parede;
- Os objetos ou roupas de maior utilização **devem ser guardados** em uma altura de fácil acesso;
- **Coloque** corrimão nas escadas e fitas antiderrapantes nos degraus.



## Na rua:

- Preste **atenção** em raízes de árvores;
- **Só atravesse** a rua na faixa de pedestres;
- **Use sempre** óculos, aparelhos auditivos e bengalas, se precisar;
- Procure andar **acompanhado**;
- **Cuidado** com os desníveis nas ruas e calçadas.



## IMPORTANTE!

- O **exercício físico** é uma ferramenta **fundamental** na prevenção de quedas;
- Procure fazer exercícios físicos com **foco no fortalecimento muscular, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio**;
- Levante-se e deite-se **devagar para evitar tonturas**;
- **Fique atento as suas medicações**, algumas podem predispor a quedas;
- **Informe seu médico** de qualquer sintoma e siga sempre suas orientações;
- **Faça exames oftalmológicos e físicos regularmente**;
- **Tome banho de sol frequentemente**;
- **Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas**;
- **Pés saudáveis** diminuem o risco de queda;
- **Caso precise de bengala ou andador**, certifique-se se está na altura adequada e em **condições seguras para utilização**.

**Conheça nosso espaço, que além de ações preventivas e educativas, promove atividades específicas para reabilitação, monitoramento e manutenção da saúde!**