

## Atenção!

As quedas podem ser um sinal de que alguma coisa não vai bem.

Se você caiu duas ou mais vezes nos últimos doze meses, procure orientação para saber a causa e tentar corrigi-la.



### Lembre-se:

- Você deve participar dos cuidados com sua própria saúde!
- Cuidar da nossa saúde e prevenir acidentes que possam interferir nela, melhora a nossa qualidade de vida!
- Se apesar dos cuidados, ainda assim sofrer uma queda procure imediatamente um médico.



Ministério da Saúde  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Departamento de Ações programáticas Estratégicas  
Área Técnica Saúde do Idoso  
SAF Sul, Ed. Premium, Qd. 02, Torre II  
CEP: 70070-600 - Brasília/DF  
Térreo, sala 14  
Tel: (61) **3306-8138/3306-8139**  
[www.saude.gov.br/sas](http://www.saude.gov.br/sas)

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)

Disque Saúde  
**136**



Ministério da  
Saúde



## Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas



**Cair não é normal**

## O que você pode fazer para prevenir quedas

- Pratique **exercícios físicos regularmente** - é bom para fortalecer seus músculos e ossos;
- Consulte um médico **oftalmologista uma vez por ano** - a boa visão é fundamental para evitar quedas;
- **Consulte regularmente seu médico** para revisar os remédios que você usa;
- Tenha uma **vida social ativa**. Mantenha suas amizades, saia de casa e divirta-se, não fique remoendo pensamentos ruins.



## Prevenção de quedas em casa

- Ao acordar, **levante-se devagar da cama**, é uma forma de evitar tonturas devido à queda de pressão;

- **Retire objetos soltos e espalhados pelo chão** para não tropeçar: fios e pisos/tacos soltos, sapatos, brinquedos, vasos de plantas, mesas pequenas, banquinhos, animais de estimação, etc.;
- **Remova os tapetes soltos no chão**; dê preferência aos que sejam antiderrapantes e fixos ao chão;
- Coloque tudo que você precisa ao seu alcance e **evite subir em banquinhos ou escadas** para pegá-los;
- **Cuidado com o piso de sua casa**: não o deixe molhado, nem utilize cera ou outro produto que dê polimento para que ele não fique escorregadio;
- Mantenha os **ambientes** de sua casa **bem iluminados**;
- À noite, **deixe sempre uma luminária ou abajur aceso**;
- Se na sua casa existem escadas, coloque um **corrimão fixado à parede ou ao chão para você se apoiar**;
- É importante que você coloque no seu banheiro **barras de apoio ao lado do vaso e dentro do Box**;
- Se necessário, use uma cadeira própria para banho dentro do box para ajudá-lo;
- Coloque **tapetes antiderrapantes** no seu banheiro.



## Prevenção de quedas na rua

- Ao sair para as compras, use sacolas pequenas;
- Quando necessário, faça uso de apoio (bengala, muleta ou andador);
- Use **calçados com saltos baixos, fechados e com solado antiderrapante**;
- Suba e desça do ônibus somente quando ele estiver parado;
- Prefira **caminhar pelas calçadas**;
- **Atravesse** as ruas somente **na faixa de pedestre**, sempre olhando nas duas direções e tomando **cuidado com os veículos de pequeno porte (bicicletas, motos e outros)**;
- **Atravesse** no sinal luminoso somente **após os carros pararem**;
- **Evite** andar nos locais próximos a obras e **lugares pouco iluminados**.