

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS



Prezado paciente!

Esta cartilha foi elaborada com muito carinho, pensando em vocês idosos, familiares e cuidadores.

A prevenção. é o melhor remédio.

**CUIDE-SE 😊!**



# CASA SEGURA



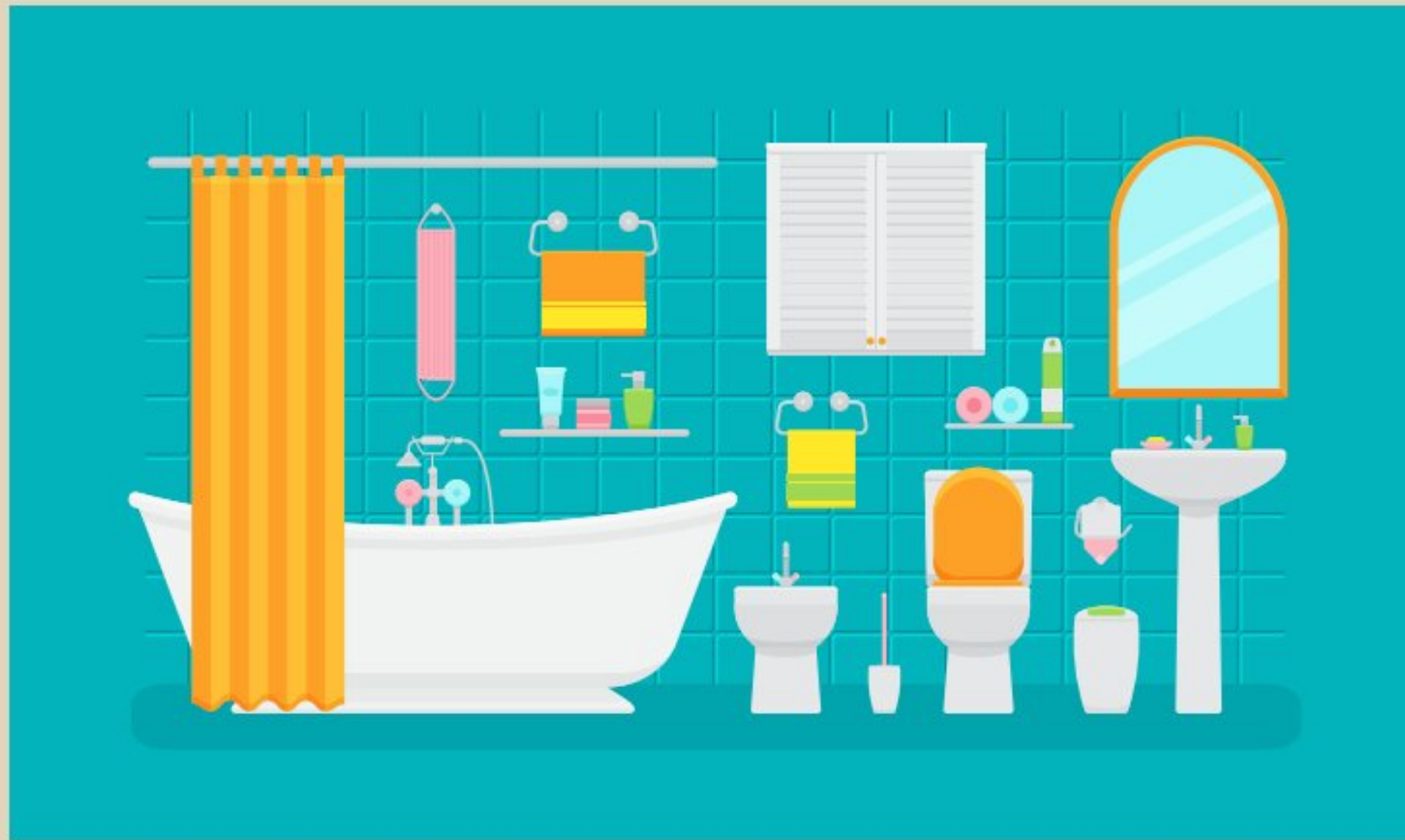
# QUARTO



- não use tapete solto
- não encere o piso
- procure sair da cama somente com iluminação suficiente para deslocar-se com segurança
- a cama deverá ter uma altura adequada para que se alcance os pés no chão com segurança de apoio para levantar-se



# BANHEIRO



- utilize barras de apoio no box e próximo ao sanitário
- tapetes somente emborrachados/antiderrapantes
- dê preferência a cortina ao invés de box de vidro
- reforce a iluminação nesse espaço
- o vaso sanitário deve ser mais elevado para evitar tonturas ao se levantar
- se necessário utilize a cadeira de banho

# ADAPTAÇÕES NO BANHEIRO



**Barra de apoio no  
box**

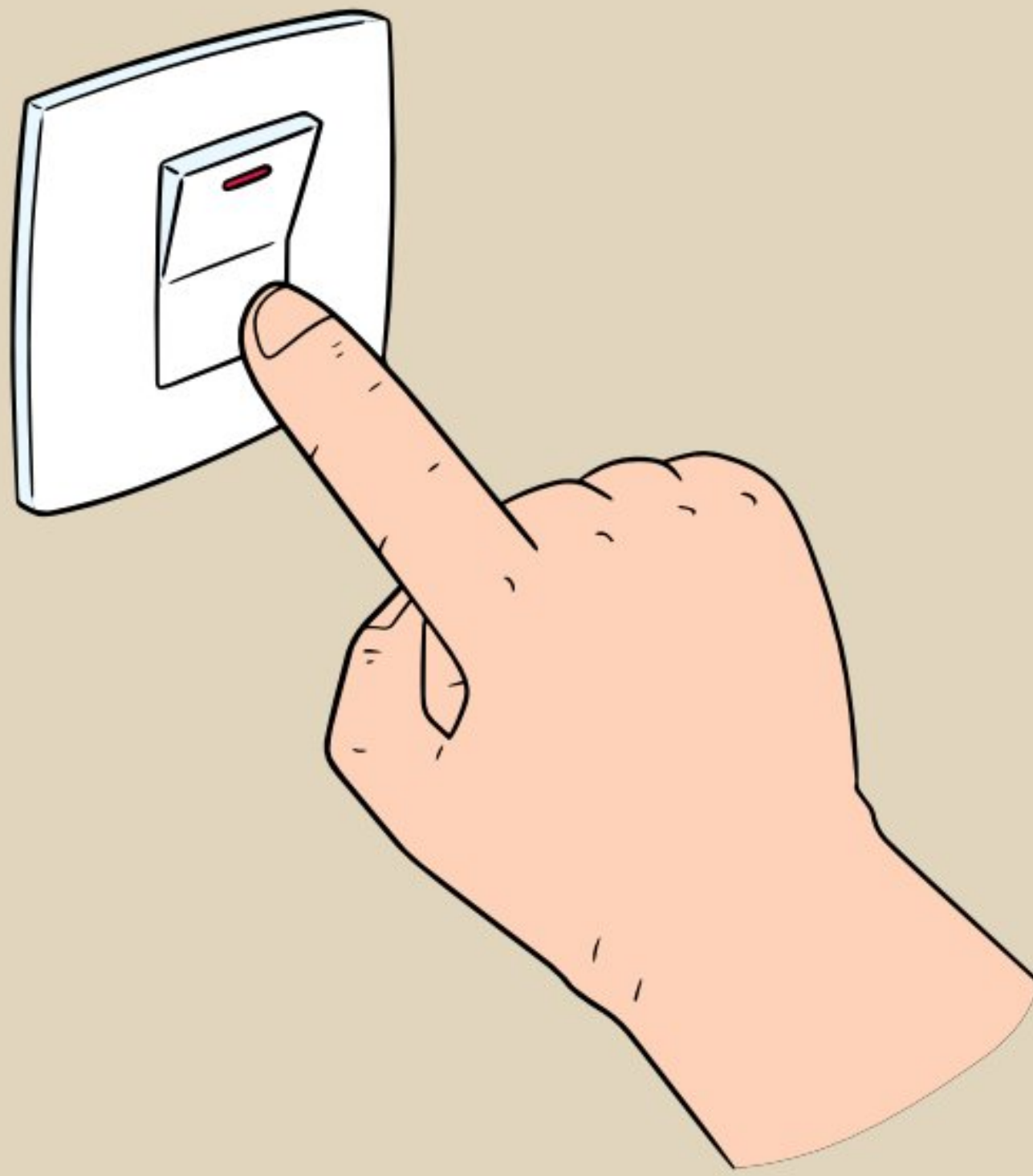
**Próximo ao  
vaso sanitário.**



**IMPORTANT**



**Não trancar a porta do banheiro**



**Nunca** levante ou vá se  
deitar no escuro.  
Providencie um  
interruptor de luz ao  
lado da cama e próximo  
a porta de entrada.



# SALA



- evite excesso de mobiliário
- não deixe itens espalhados pelo chão
- se houver necessidades de tapetes devem ser bem fixos ao chão
- instalações e extensões elétricas devem estar fora do ambiente de circulação do idoso

# COZINHA



- Instale fitas antiderrapantes em frente ao fogão, pia e geladeira
- o mobiliário deve ser de altura adequado para que possa ser acessado com segurança
- as refeições devem ser realizadas à mesa e não em sofás ou camas
- não utilize bancos, escadas ou móveis de improviso para alcançar objetos

# JARDIM



- jardim deve estar livre de mangueiras, vasos, materiais que possam obstruir ou dificultar as passagens e acessos
- evitar deslocar-se em terreno irregular e com galhos



# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



- só leve o pet para passear se ele não for agitado para evitar ser arrastado provando quedas
- caso a tarefa de alimentar os pets seja do idoso adaptar os locais de alimentação em altura adequada para evitar que precisem se abaixar muito ou curvar-se em excesso.



# RISCOS EM CASA



**Piso molhado**



**Brinquedos ou  
objetos pequenos no  
chão.**



**Tapete**



**Escada sem corrimão.**

**Piso liso, molhado, ausência de barra de apoio e tapetes emborrachados**



**Ausência de grade de proteção na cama.**

# COMO ESCOLHER O CALÇADO MAIS SEGURO?



- o sapato deve ser confortável e fechado na frente e atrás;
- com salto, de no máximo, entre 2 e 3 cm de altura;
- dê preferência aos solados antiderrapantes, com material de borracha e chanfrado.



**As pessoas idosas devem usar calçados com numeração adequada ao tamanho de seus pés, tanto dentro de casa como fora, com salto baixo, solados finos e rijos para aumentar a sensação de estabilidade e chanfrados para diminuir as chances de escorregões em superfícies lisas ou molhadas.**



# CALÇADO QUE O IDOSO DEVE EVITAR



# Referências

**EMMEL, M.L.G.; PAGANELLI, L.O.P. Cartilha para acessibilidade ambiental: Orientações ilustradas para domicílios de pessoas idosas. Produto de um projeto de pesquisa CNPq/PIBITI. Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional, São Carlos, 2013, 46p.**

**ESTRUTURA DE MISSÃO REDE REGIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS. Manual do Cuidador: Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio. Governo de Açores – Portugal. GARCIA, S. M. et al. Educação em saúde na prevenção**

**GARCIA, S. M. et al. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 7, p.48973-48981, jul. 2020.**

**Cartilha elaborada por Acadêmica:  
M<sup>a</sup> Jenoveva da Cruz  
Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosibeth  
Del Carmen M. Palm  
Supervisora: Priscila Cardoso da  
Siqueira**

