



UNIVERSIDADE DE  
**VASSOURAS**

MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE

# QUEDAS EM IDOSOS

## Como prevenir?



**MESTRANDO**

Rafael Torres Rezende

**ORIENTADOR**

Prof. Dr. Filipe Moreira de Andrade



UNIVERSIDADE DE  
**VASSOURAS**

MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE

# Quedas em idosos: como prevenir?

**MESTRANDO**

Rafael Torres Rezende

**ORIENTADOR**

Prof. Dr. Filipe Moreira de Andrade

Cirurgião Torácico, Cirurgião do Trauma

Professor Titular da Universidade de Vassouras



**INTERAGIR**

[www.interagireditora.com.br](http://www.interagireditora.com.br) | [facebook.com/interagireditora](https://facebook.com/interagireditora)

# QUEDAS EM IDOSOS

## Como prevenir?

As quedas nas pessoas idosas são comuns e aumentam progressivamente com a idade. Uma queda, mesmo que pequena podem causar desde lesões leves, como contusões e torções, ou mais graves, como fraturas.



## O que você pode fazer para prevenir quedas

- Exercícios físicos regulares sob orientação da equipe de saúde – recomendado para fortalecer seus músculos e ossos;
- Avaliação médica regularmente para controle das comorbidades e ajuste das doses das medicações;
- Faça exame oftalmológico periódico – uma boa visão é fundamental para evitar quedas;
- Mantenha-se ativo!



## Como prevenir quedas em casa?

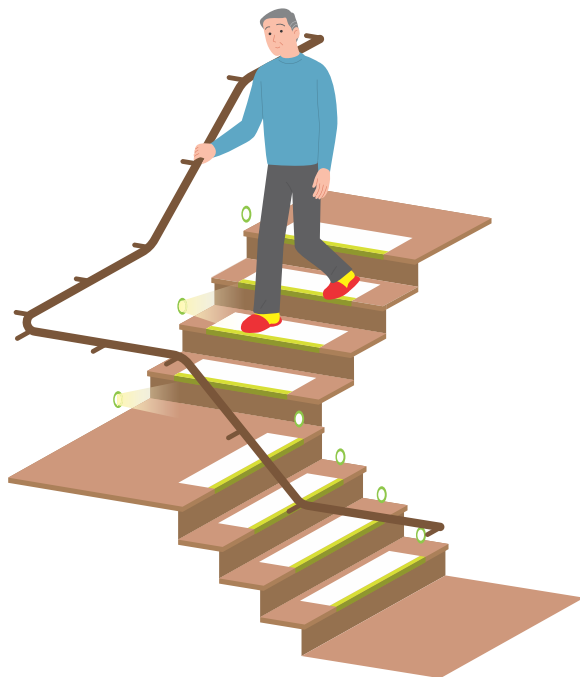
- Antes de sair da cama, fique alguns minutos sentado e levante-se devagar, dessa forma irá evitar as tonturas devido à queda de pressão;
- Mantenha os ambientes bem iluminados e durante a noite deixe uma luz acesa;
- Coloque tapetes antiderrapantes no seu banheiro.



- Retire objetos soltos espalhados pelo chão para não tropeçar;



- Use sempre o corrimão para se apoiar ao subir escadas.



- Guarde seus objetos de uso frequente em locais onde você possa alcançar facilmente. Nunca suba em banquinhos ou cadeiras para pegá-los.



## Como prevenir quedas na rua?

- Ao andar na rua, preste atenção em raízes de árvores, buracos e obstáculos nas calçadas;
- Use sempre seus óculos, aparelhos de audição e bengalas, se precisar;
- Ao sair para as compras, use sacolas pequenas;
- Prefira calçados fechados, com sola de borracha e salto baixo;
- Suba e desça do ônibus somente quando ele estiver parado;
- Se não se sentir seguro, não saia de casa desacompanhado.



# ATENÇÃO!

- A maioria dos acidentes com idosos ocorrem dentro de casa, por isso, medidas simples podem ser tomadas para tornar o ambiente mais seguro.
- Cair não é normal.
- Caso o idoso tenha sofrido duas ou mais quedas no último ano, procure orientação para descobrir a causa e corrigi-la.
- Se o idoso caiu e está sentindo dores fortes, não espere: procure assistência médica.



UNIVERSIDADE DE  
**VASSOURAS**

MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE



9178856514415131>