

CASA DE BANHO:

- No chão preferencialmente não usar tapetes, na banheira ou chuveiro utilizar tapete de borracha antiderrapante;
- Manter uma boa iluminação da casa de banho e no percurso até lá;
- Preferencialmente ter cores diferentes no chão e nas paredes;
- Colocar barras de apoio laterais tanto na banheira como na sanita;
- Usar um degrau de apoio para sair da banheira.



**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- Fabricio, S. C. C., Rodrigues, R. A. P & Júnior, M. L. C. (2004). Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. Revista de Saúde Pública, 38 (1), 93-99.
- Maciel, A. (2010). Falls in the elderly: a public health problem unknown by the community and neglected by many health professionals and by Brazilian health authorities. Revista de Medicina.

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Enf.^a Joana Alves

Data de atualização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



PREVENÇÃO DE QUEDAS



USF Vale de Cambra

Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra

Telefone: 256 423 666

Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

AS QUEDAS

O aumento da população idosa exige novas soluções em termos de saúde. As quedas são um sério problema de saúde pública que acarretam grandes gastos, tanto sociais como económicos.

Em Portugal, as quedas fatais traduzem-se na segunda causa de morte accidental entre os idosos, e as não fatais são um dos principais fatores que levam à institucionalização precoce das pessoas mais idosas.



COMO PREVENIR AS QUEDAS?

SALA:

- Não ter fios a atravessar a zona de passagem;
- Não ter almofadas ou mantas no chão;
- Preferir sofás firmes e altos;
- Utilizar poltronas / cadeiras de braços
- Evitar muitos móveis especialmente se forem baixos.

COZINHA:

- Utilizar armários fixos e de fácil alcance;
- Não utilizar tapetes;
- Não deixar os animais de estimação (cães e gatos) circular perto das pernas dos donos;
- As prateleiras não devem ser nem muito altas nem muito baixas

ESCADAS:

- Devem possuir corrimões laterais;
- Estarem livres de objetos;
- Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus;
- Ter interruptores de luz na parte superior e inferior das escadas

QUARTO:

- Usar tapetes fixos no chão e não encerar o chão;
- Usar sapatos com sola de borracha, evitar chinelos e preferir pantufas;
- Usar calçado e vestuário do tamanho certo;
- Ajustar a altura do colchão e utilizar colchões firmes;
- Ter um candeeiro ou interruptor de luz próximo da cama;
- Se necessitar de utilizar a casa de banho de noite algumas vezes, deixar uma luz de presença.