

GUIA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS: O MANUAL DA LONGEVIDADE SEGURA

Um guia prático e acolhedor para manter a sua autonomia e segurança em casa, desenvolvido especialmente para idosos e cuidadores familiares.

DRA. VIVIANE LEITE

MÉDICA DE FAMÍLIA E FISIOTERAPEUTA



POR QUE QUEDA **NÃO** É NORMAL NO ENVELHECIMENTO

Muitas pessoas acreditam que cair faz parte do processo natural de envelhecer. Esta é uma ideia perigosa e completamente errada. As quedas não são uma consequência inevitável da idade – são eventos evitáveis que comprometem seriamente a independência e a qualidade de vida.

Quando um idoso cai, as consequências vão muito além das lesões físicas. O medo de cair novamente pode levar ao **ISOLAMENTO SOCIAL**, à **REDUÇÃO DE ATIVIDADES COTIDIANAS** e à **PERDA PROGRESSIVA DA AUTONOMIA**. Cada queda representa um risco à sua liberdade de viver com dignidade e confiança.

A boa notícia? Com conhecimento adequado e medidas preventivas simples, é possível manter-se seguro, ativo e independente na sua própria casa.



PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA QUEDAS

Compreender o que aumenta o risco de quedas é o primeiro passo para a prevenção eficaz. Vamos conhecer os três fatores mais importantes:

PROBLEMAS DE VISÃO

A diminuição da acuidade visual, catarata, glaucoma e outras condições oftalmológicas dificultam a percepção de obstáculos, degraus e desníveis no ambiente. Consultas regulares ao oftalmologista e o uso correto dos óculos são essenciais para a sua segurança.

SARCOPENIA E FRAQUEZA MUSCULAR

A perda natural de massa muscular com o envelhecimento (sarcopenia) compromete o equilíbrio, a força e a capacidade de reação. Exercícios regulares orientados por profissionais, como fisioterapeutas e profissionais de educação física, ajudam a manter a força e a estabilidade necessárias para as atividades diárias.

EFEITOS COLATERAIS DE MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos podem causar tonturas, sonolência, hipotensão postural ou alterações de equilíbrio. É fundamental conversar com o seu médico sobre todos os medicamentos que toma, incluindo os naturais, para avaliar possíveis riscos e ajustar dosagens quando necessário.

CHECKLIST DA CASA SEGURA: QUARTO

O quarto deve ser um espaço de descanso e segurança. Pequenas modificações podem fazer uma enorme diferença na prevenção de acidentes.

- **ILUMINAÇÃO ADEQUADA**

Instale luzes noturnas no caminho entre a cama e o banheiro. Mantenha um interruptor de fácil acesso junto à cama ou utilize sensores de movimento.

- **ALTURA DA CAMA**

A cama deve permitir que os seus pés toquem completamente o chão quando estiver sentado. Considere ajustar a altura ou adicionar um estrado se necessário.

- **CAMINHOS DESOBSTRUÍDOS**

Remova tapetes soltos, fios elétricos expostos e qualquer objeto que possa causar tropeços. Mantenha os percursos sempre livres, especialmente à noite.



CHECKLIST DA CASA SEGURA: BANHEIRO

A banheiro é um dos locais mais perigosos da casa devido às superfícies molhadas e escorregadias. A segurança neste espaço é absolutamente prioritária!

BARRAS DE APOIO E VASO

- Instale barras firmes ao lado do vaso sanitário e dentro do box.
- Considere um elevador de assento para facilitar o ato de sentar e levantar, reduzindo o esforço nos joelhos e quadris.
- Nunca use o porta-toalhas ou a pia como apoio, pois eles não suportam o peso do corpo.

PISO E ADERÊNCIA

- Utilize tapetes com ventosas ou superfícies antiderrapantes dentro e fora do chuveiro.
- Mantenha o chão sempre seco e livre de objetos ou tapetes de pano soltos que possam escorregar.
- Substitua os acessórios antiderrapantes assim que apresentarem sinais de desgaste.

BANCO PARA O BANHO

- O uso de um banco ou cadeira de banho permite que o idoso se lave sentado, evitando desequilíbrios.
- Certifique-se de que o modelo seja estável, tenha pés de borracha e seja adequado ao tamanho do box.
- Esta medida reduz drasticamente o risco de quedas por tontura ou cansaço durante a higiene.

ILUMINAÇÃO E ACESSO

- O banheiro deve ter iluminação clara, uniforme e sem sombras.
- Instale uma luz noturna automática para facilitar o trajeto durante a madrugada.
- Mantenha itens de higiene (sabonete, toalha, papel) em uma altura que não exija abaixar ou esticar-se demais.



CHECKLIST DA CASA SEGURA: COZINHA

- Organize os utensílios mais utilizados em prateleiras de fácil acesso, evitando o uso de bancos ou escadas.
- Limpe imediatamente qualquer líquido derramado no chão.
- Utilize tapetes antiderrapantes em frente a pia.
- Mantenha a iluminação adequada em todas as áreas de trabalho.

SALA

- Retire tapetes soltos ou fixe-os firmemente ao chão.
- Organize os móveis deixando caminhos amplos e desobstruídos.
- Prenda os fios elétricos junto às paredes ou utilize calhas próprias.
- Escolha móveis estáveis que possam servir de apoio se necessário.

HÁBITOS PREVENTIVOS PARA O DIA A DIA

Além de adaptar a casa, é fundamental cultivar hábitos saudáveis que fortalecem o corpo e reduzem o risco de quedas. Pequenas mudanças na rotina diária fazem toda a diferença.



HIDRATAÇÃO CONSTANTE

Beba água regularmente ao longo do dia, mesmo sem sentir sede. A desidratação pode causar tonturas e confusão mental, aumentando o risco de quedas. Mantenha uma garrafa de água sempre por perto.



CALÇADO ADEQUADO

Use sapatos fechados, com sola antiderrapante e que se ajustem bem aos pés. Evite chinelos largos, sapatos com salto alto ou meias escorregadias. Os pés precisam de estabilidade e proteção.



EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

Pratique exercícios orientados por fisioterapeutas ou educadores físicos que fortaleçam os músculos e melhorem o equilíbrio. A atividade física regular é uma das formas mais eficazes de prevenir quedas e manter a autonomia.

O QUE FAZER SE O IDOSO CAIR

Ao presenciar ou encontrar o idoso após uma queda, sua calma é essencial. Respire fundo e assumo o controle da situação!

1

AVALIE

- Verifique se o idoso está consciente e consegue responder a comandos simples.
- Pergunte onde dói e observe se há sangramentos, deformidades evidentes ou sinais de confusão mental.
- **Atenção:** Se houver perda de consciência, confusão mental, dor intensa em qualquer localização, não o mova e chame o socorro médico (SAMU 192) imediatamente.

2

APOIO PARA O MOVIMENTO

- Se não houver sinais de lesão grave, ajude-o a virar-se de lado suavemente.
- Posicione-se de forma a oferecer suporte, mas deixe que ele dite o ritmo para evitar novas dores ou tonturas.

3

AJUDA SEGURA

- Só tente levantar o idoso se você tiver força suficiente e se ele puder colaborar sem dor extrema.
- Se o idoso for pesado ou você estiver sozinho, não tente levá-lo "no braço", pois isso pode causar uma nova queda e lesionar você.
- Se você não conseguir levá-lo, mantenha-o confortável e aquecido no chão (use travesseiros e mantas) enquanto aguarda o socorro chegar.

4

IMPORTANTE: CONSULTE SEMPRE O SEU MÉDICO!

Mesmo que não sinta dores imediatas, é fundamental relatar qualquer queda ao seu médico. Algumas lesões podem não ser evidentes de imediato, e o médico pode avaliar o que causou a queda e como prevenir futuros acidentes.

PREVENIR É O MAIOR ATO DE CUIDADO

A prevenção de quedas não é apenas sobre evitar acidentes – é sobre preservar a sua liberdade, independência e qualidade de vida. Cada medida de segurança que implementa é um investimento no seu bem-estar e na tranquilidade da sua família.

Lembre-se: envelhecer com saúde e autonomia é um direito seu. Com as adaptações corretas no ambiente, hábitos preventivos consistentes e acompanhamento médico regular, é perfeitamente possível viver de forma segura e plena na sua própria casa.

Este guia foi desenvolvido com carinho e conhecimento profundo para que possa tomar as rédeas da sua segurança. Partilhe estas informações com familiares e cuidadores – juntos, criamos uma rede de proteção que sustenta a longevidade com dignidade.



DRA.
VIVIANE
LEITE CRM MG 85359
SAÚDE E ENVELHECIMENTO



ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR

DRA. VIVIANE LEITE

Médica de Família e Fisioterapeuta

Pós-graduada em Geriatria, dedico o meu trabalho ao cuidado integral de idosos e ao apoio de famílias que buscam proporcionar mais segurança e qualidade de vida aos seus entes queridos.

AGENDE A SUA CONSULTA

A prevenção é o melhor caminho para manter a independência. Se você precisa de uma avaliação personalizada para prevenir quedas, clique no botão abaixo e fale diretamente com minha equipe em Itajubá.

[Agendar Consulta](#)

Clique aqui e acompanhe dicas de saúde e geriatria.

[Instagram](#)



A sua segurança é prioridade. Juntos, construímos um futuro mais seguro e independente.