



**PROTOCOLO 02**

## Prevenção de Quedas

As quedas são a principal causa de lesões em idosos e podem ter consequências graves, como fraturas de quadril. A boa notícia é que a maioria das quedas pode ser prevenida com medidas simples.

### ♥ Por que é importante?

Uma em cada três pessoas acima de 65 anos sofre pelo menos uma queda por ano. Após uma queda com fratura de quadril, muitos idosos perdem a independência e a qualidade de vida.

### Adaptações Essenciais no Ambiente

#### 1 Retire tapetes soltos

Tapetes são a principal causa de quedas em casa. Remova todos os tapetes soltos ou fixe-os firmemente com fita antiderrapante dupla face.

#### 2 Melhore a iluminação

Instale luzes em todos os corredores, escadas e caminhos até o banheiro. Use luzes noturnas com sensor de movimento.

#### 3 Instale barras de apoio

Coloque barras de apoio ao lado do vaso sanitário e dentro do box. As barras devem ser fixadas na parede com parafusos (nunca use ventosas).

#### 4 Use calçados adequados

Dentro de casa, use chinelos fechados com solado antiderrapante. Evite andar descalço, de meias ou com chinelos abertos.

#### 5 Organize os espaços

Remova fios soltos, objetos no chão e móveis que atrapalhem a passagem. Mantenha os caminhos sempre livres.

### Nunca Faça Isso!

- NUNCA suba em cadeiras, bancos ou escadas para alcançar objetos altos
- Evite andar em superfícies molhadas — seque imediatamente
- Não ande de meias ou descalço em pisos lisos ou escorregadios
- Não se levante rapidamente da cama ou cadeira — espere alguns segundos

### ◆ Recomendações Adicionais

- Faça revisão da visão pelo menos uma vez ao ano
- Revise medicamentos que podem causar tontura com seu geriatra
- Pratique exercícios de equilíbrio regularmente
- Use bengala ou andador se indicado pelo médico

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.  
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*