



54% DAS QUEDAS  
DOS IDOSOS SÃO  
CAUSADAS POR  
AMBIENTE  
INADEQUADO



FISIOTERAPIA EM  
GERONTOLOGIA

Elaborado por: Elisama Martins  
Supervisão: Deise Ferreira e Tamires Martins



6 Dicas sobre

PREVENÇÃO DE  
QUEDAS

no Ambiente  
Domiciliar



## Dados



No Brasil, cerca de 45% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano e 50% sofrem uma nova queda no mesmo ano. O domicílio, no período diurno, é o cenário mais frequente de quedas, geralmente durante as atividades do dia-a-dia.



## Causas

- Tropeço, escorregão, tontura, desníveis no chão, sapatos inadequados
- Perda de mobilidade e fraqueza muscular
- Alterações visuais, auditivas, neurológicas, entre outras



## Consequências

- Diminuição da capacidade funcional do corpo
- Ferimentos e/ou fraturas
- Declínio na qualidade de vida
- Dependência de cuidados de outras pessoas
- Isolamento social
- Depressão
- Aumento da mortalidade
- Medo de cair novamente



## Dicas

**1** Usar tapetes emborrachados e antiderrapantes ou fixá-los no chão, pois podem ser escorregadios e quando estão soltos podem fazer você tropeçar.



**2** Andar em ambientes iluminados é fundamental para evitar acidentes, pois a má iluminação pode facilitar as quedas.



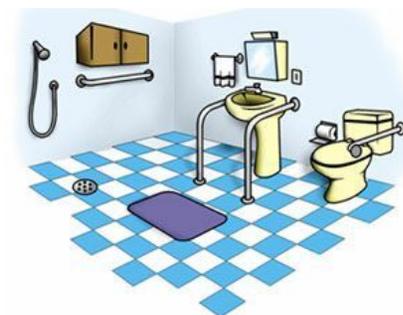
**3** Use sapatos com sola antiderrapante e nunca ande somente de meias.



**4** Evitar situações de risco como subir em cadeiras, escadas, ou qualquer outro objeto sem o devido cuidado.



**5** Instalar barras de apoio no banheiro e corrimão nas escadas.



**6** Deixar o caminho sempre livre de fios, extensões e outros objetos.

