

# Prevenção de quedas

Tudo o que fazemos é para  
**cuidar ainda melhor** de você.



**Qualquer pessoa** está sujeita a **cair**: crianças, adolescentes, adultos e idosos.



No entanto, sabemos que os mais vulneráveis a situação são os idosos e as crianças.

A melhor forma de **evitar** é...



adotar uma série de **ações preventivas** que diminuem o risco e **aumentam a segurança**.

## ALGUMAS DICAS QUE **PODEM DIMINUIR** O RISCO DE QUEDAS

- › Prefira sapatos fechados, de saltos mais grossos, até 2,5cm de altura, solados antiderrapantes e tênis
- › Não ande somente de meias
- › Algumas classes de medicamentos ou associação do uso de várias medicações, chamada de polifarmácia, também aumentam o risco de quedas
- › Tapetes soltos nos pisos aumentam o risco de deslizar e escorregar
- › Evite escadas sem corrimão e ambientes com pouca iluminação
- › Cuidado com pisos molhados e danificados
- › Animais de estimação que correm próximos aos donos aumentam o risco de quedas
- › Evite móveis nos corredores e cômodos que precisam ser desviados ao transitar
- › Auxilie e supervisione crianças próximas a escadas, degraus e varandas
- › Crianças, adultos e idosos devem usar equipamentos de segurança durante a prática esportiva, como ao andar de bicicleta, skate ou patins.

