



**CUIDADOS**

**PARA EVITAR QUEDAS**

**DE IDOSOS**





# CASA SEGURA





# QUARTO

- ✦ Não use tapetes soltos;
- ✦ Não encere o chão;
- ✦ À noite, saia da cama com iluminação suficiente no quarto;
- ✦ A cama deve ter altura adequada para apoiar os pés no chão ao se levantar.





# BANHEIRO

- ✦ Utilize barras de apoio no box e próximo ao sanitário;
- ✦ Tapetes emborrachados ou antiderrapantes;
- ✦ O ideal é uma cortina no box em vez de vidro;





# BANHEIRO

- ✦ Utilize a cadeira de banho;
- ✦ Não tranque a porta do banheiro;
- ✦ O vaso sanitário deve ser mais alto para evitar tonturas ao se levantar.





# SALA

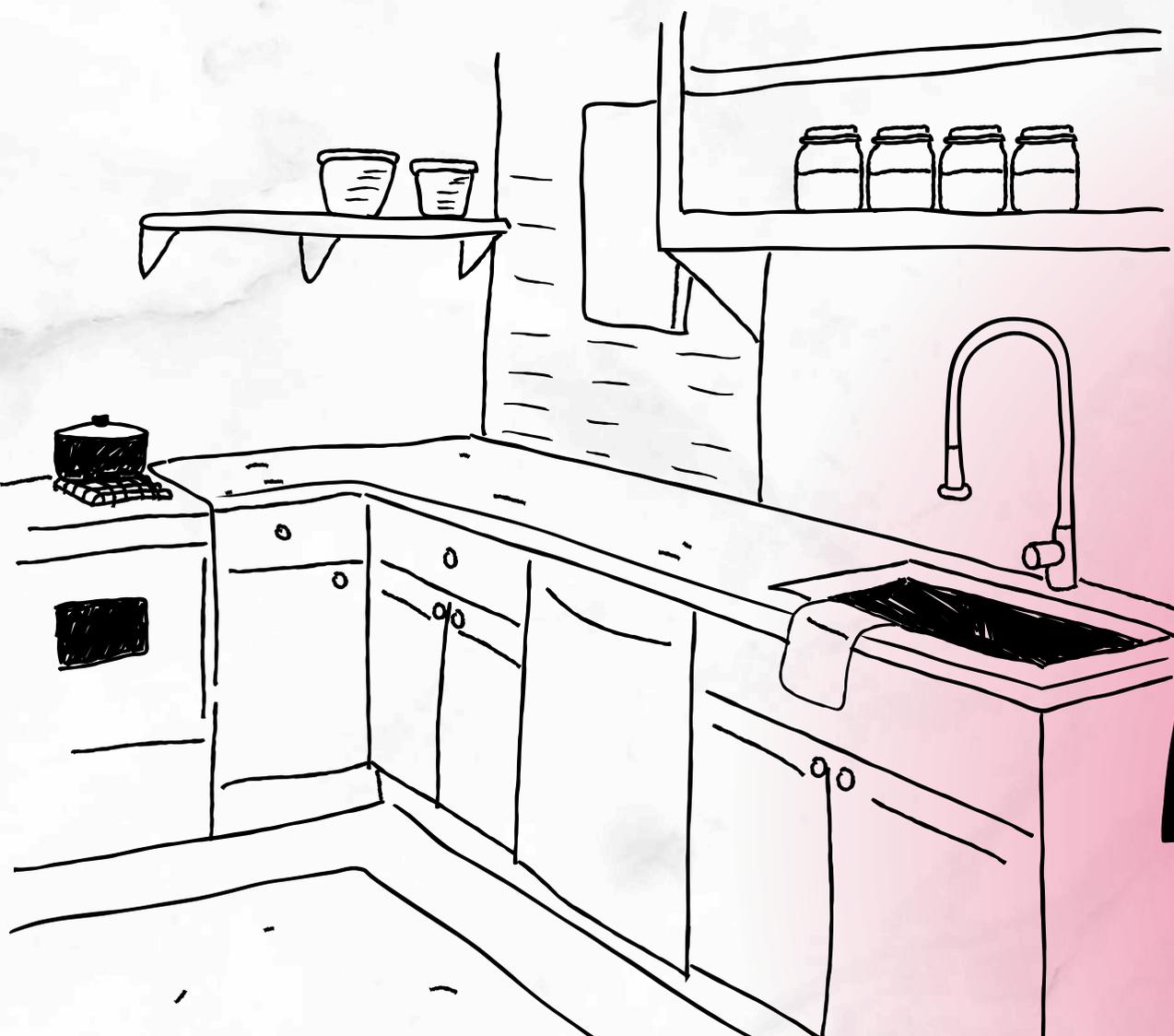
- ✦ Evite o excesso de mobiliário;
- ✦ Não deixe objetos no chão;
- ✦ Instalações e extensões elétricas devem estar fora do espaço de circulação do idoso.





# COZINHA

- ◆ Instale fitas antiderrapantes em frente ao fogão, pia e geladeira;
- ◆ O mobiliário deve ser de altura adequada para ser acessado com segurança, sem subir em bancos;
- ◆ As refeições devem ser realizadas em uma mesa.





# JARDIM

- ◆ Evitar deixar a mangueira no chão e vasos no caminho de circulação;
- ◆ Evite se deslocar em terrenos irregulares com folhas ou galhos pelo chão.

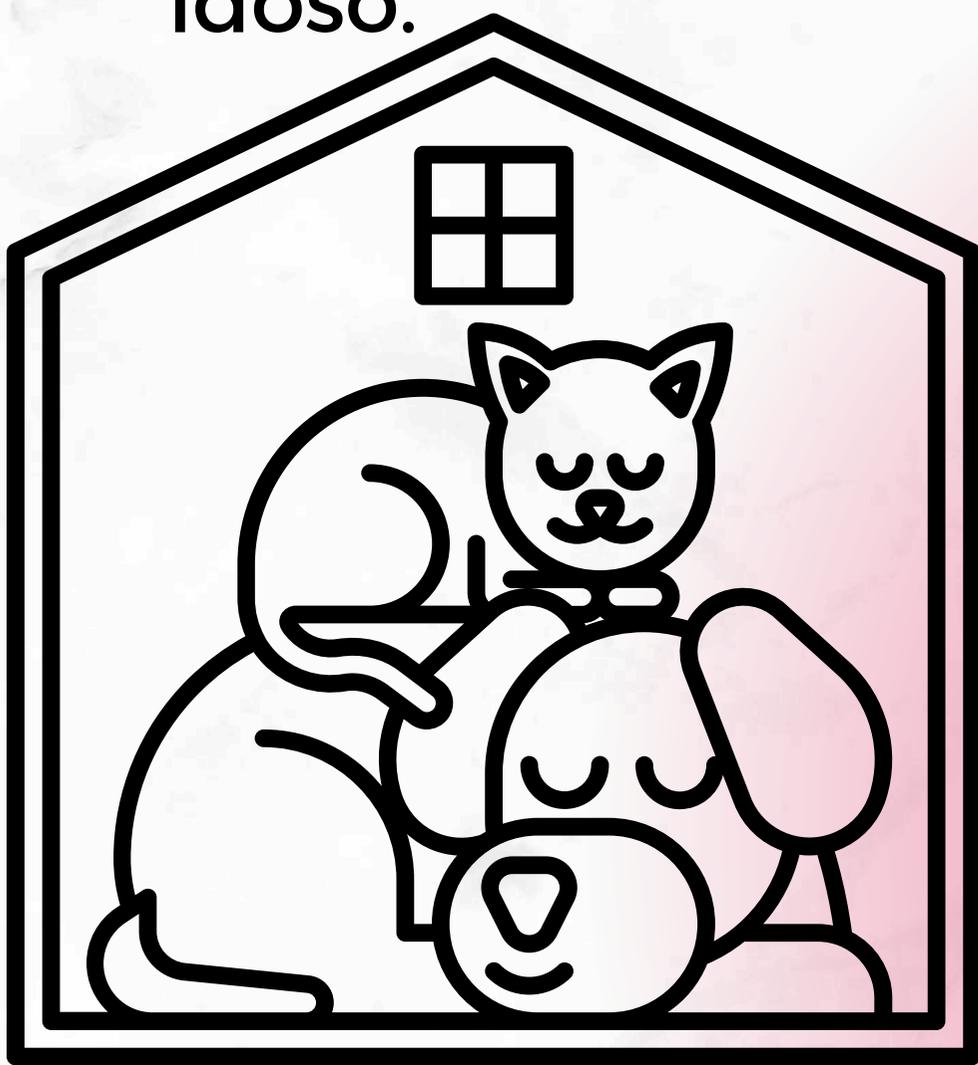




# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

✦ Só passeie com o pet se ele não for agitado;

✦ Adaptar o local de alimentação dos pets a uma altura adequada para o idoso.





# CALÇADOS

✦ O sapato deve ser confortável e fechado na frente e atrás;

✦ O solados devem ser antiderrapantes, emborrachados e chanfrados para evitar deslizos e escorregões.





# CARTILHA ELABORADA POR:

Maria Jenoveva da Cruz;  
Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosibeth Del Carmen M. Palm;  
Supervisora: Priscila Cardoso da Siqueira;  
Arte: Anderson Pereira Sanchez.

## REFERÊNCIAS

EMMEL, M.L.G.; PAGANELLI, L.O.P. Cartilha para acessibilidade ambiental: Orientações ilustradas para domicílios de pessoas idosas. Produto de um projeto de pesquisa CNPq/PIBITI. Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Terapia Ocupacional, São Carlos, 2013, 46p.

ESTRUTURA DE MISSÃO REDE REGIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS. Manual do Cuidador: Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio. Governo de Açores – Portugal. GARCIA, S. M. et al. Educação em saúde na prevenção.

GARCIA, S. M. et al. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 7, p.48973 48981, jul. 2020.

