

MUITO IMPORTANTE

Praticar Atividade Física regularmente

Procure informação na sua Unidade de Saúde Sobre o Programa de Prevenção de Quedas



SABIA QUE?

- As quedas são a 3º causa de morte nas pessoas acima de 65 anos?
- O osso mais afetado é o Fémur (fratura do colo do fémur)
- O local onde ocorrem mais quedas é dentro de casa?

Para mais informações pode consultar:

<https://biblioteca.sns.gov.pt/>



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

A FISIOTERAPIA

PODE AJUDAR!

COM O PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS

MOVE SINTRA



**QUEDAS
MAIS VALE PREVENIR
QUE REMEDIAR...**



ULS
AMADORA
SINTRA

Fisioterapeutas
Cuidados de Saúde Primários
ULS Amadora / Sintra



QUE FATORES PODEM CONTRIBUIR PARA UMA QUEDA?

IDADE SUPERIOR A 65 ANOS (+ SEXO FEMININO)

- ALTERAÇÕES DA VISÃO
- DIMINUIÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E DO EQUILÍBRIO
- SEDENTARISMO/IMOBILIDADE/ SOLIDÃO
- ALTERAÇÕES COGNITIVAS
- POLIMEDICAÇÃO (TOMAR MAIS DE 4 MEDICAMENTOS EM SIMULTÂNEO)
- ALTERAÇÕES ORTOPÉDICAS
- DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES, DEPRESSÃO, ARTRITE, INCONTINÊNCIA, INSÓNIA, DOR CRÓNICA, OBESIDADE
- DÉFICE DE VITAMINA D
- QUEDAS ANTERIORES / MEDO DE CAIR E ANSIEDADE
- ROUPA E CALÇADO
- OBSTÁCULOS EM CASA/ PISO ESCORREGADIO
- PONTAS DA BENGALA/ CANADIANAS

O QUE FAZER PARA DIMINUIR O RISCO DE QUEDA?

PREVENIR



CUIDADOS EM CASA:

- CASA DE BANHO
- COZINHA
- QUARTO
- SALA DE ESTAR

CUIDADOS NO EXTERIOR:

- PISO (ESCORREGADIO E IRREGULAR)

O QUE FAZER PARA DIMINUIR O RISCO DE QUEDA?

ALGUMAS DICAS

CASA SEGURA



INSTALE CORRIMÃOS
E BARRAS DE APOIO

REMOVA OBJECTOS
DO CHÃO



USO DE TAPETES
ANTIDERRAPANTES

MANTENHA ITENS DO
DIA A DIA ACESSÍVEIS



MANTER O
AMBIENTE ILUMINADO

DICAS DE SEGURANÇA

EXERCITE-SE
REGULARMENTE



FAÇA CHECK-UP DA
VISÃO E AUDIÇÃO

REVEJA OS MEDICAMENTOS
COM O/A SEU/SUA MÉDICO/A



USE SAPATOS
BEM AJUSTADOS