Prevenção de Quedas em Casa

Por que as Quedas Acontecem

Tapetes soltos, pisos molhados ou encerados e objetos no caminho são as principais armadilhas em casa. Retire ou fixe bem os tapetes; prefira pisos antiderrapantes e nunca encere a casa.



A falta de iluminação aumenta muito o risco, especialmente à noite. Deixe a casa bem iluminada, inclusive os degraus. Mantenha uma luz acesa à noite para quando precisar se levantar. Escadas e corredores devem ter corrimão dos dois lados.



Calçados fechados com solado de borracha e o uso de bengala, andador ou muletas, quando necessário, reduzem muito o risco de queda. Evite chinelos soltos. O importante é a sua segurança e autonomia.



O que Fazer no Dia a Dia

Mantenha as áreas de passagem livres de móveis, fios e objetos. Retire ou fixe bem os tapetes soltos. Prefira pisos antiderrapantes e evite andar em piso molhado ou encerado.

No banheiro, use tapete antiderrapante na área do chuveiro e instale barras de apoio perto do vaso e do chuveiro. Essas adaptações simples tornam o ambiente muito mais seguro.

Na rua, use sempre a faixa de pedestre e espere o ônibus parar por completo antes de subir ou descer. Deixe o telefone acessível para poder pedir ajuda caso precise.

Procure a equipe de saúde se você já caiu no último ano, sente tontura, tem medo de cair ou dificuldade para caminhar. Há como avaliar e reduzir o risco. Informe também sobre todos os remédios que usa, pois alguns podem causar tontura.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Dor intensa, inchaço ou dificuldade de mover um membro após uma queda
- Tontura súbita, confusão mental ou desmaio antes ou após cair
- Ferimentos que não param de sangrar ou suspeita de fratura

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre a Prevenção e o Cuidado

A maioria das quedas pode ser evitada com pequenas adaptações no ambiente e mudanças de hábitos. A avaliação pela equipe de saúde é fundamental para identificar fatores de risco individuais, como fraqueza muscular, tontura ou efeitos de medicamentos. **Não espere cair para agir — a prevenção começa antes.**

⚠️ **Lembre-se:** use bengala ou andador sem vergonha — eles garantem mais liberdade e segurança, não menos.