

## Prevenção de Quedas

A prática de exercício físico ajuda-nos a movimentarmo-nos melhor reduzindo o risco de queda

**Pode realizar estes exercícios num ambiente controlado, com a ajuda de uma cadeira ou apoio:**



Sentar e levantar sem se apoiar (6 a 8 vezes)

Sentado, levantar a perna até à altura da cintura (6 a 8 vezes)



Elevar lentamente a perna para o lado (6 a 8 vezes)

De barriga para cima levantar alternando entre cada perna (10 vezes)



Apoiado, dobrar e esticar o joelho, alternando entre cada perna (10 vezes)

**Sempre que sentir dor ou desconforto não realize o exercício**

## CONTACTE-NOS

Entre em contacto com os nossos Profissionais de Saúde

☎ **Pernes\* (sede)**  
243449365

☎ **Abrã**  
243400671

☎ **Achete**  
243469455

☎ **Alcanhões**  
243429317

☎ **Arneiro das Milhariças**  
243449325

☎ **Casével**  
243441376

☎ **Tremês**  
243479253

☎ **S. Vicente do Paúl**  
243420114

☎ **Vale de Figueira**  
243420362

📍 Rua Comendador José Gonçalves Pereira  
2000-493 Pernes

\*atendimento de Segunda-feira a sexta-feira das 8h às 20h

Elaborado em Abril de 2025 por Enf.ª Ana Mendes  
Imagens retiradas de canva.com

# PREVENÇÃO de QUEDAS



USF Alviela



# QUEDAS

## FATORES de RISCO

- Viver sozinho
- Mobilidade reduzida
- Medicação, nomeadamente medicação que possa causar alteração de equilíbrio
- Doenças crónicas como artroses ou doença pulmonar crónica
- Dificuldades cognitivas ou demência
- Redução da acuidade visual
- Calçado e vestuário inadequado (ex: chinelos)
- Bengalas ou andarilhos inadequados ou incorretamente adaptados
- Subir para escadotes, cadeiras, árvores ou autocarros
- Pisos escorregadios ou irregulares e pavimentos degradados

## Prevenir está ao seu alcance

### ILUMINAÇÃO

- Aumente a potência das lâmpadas
- Coloque iluminação extra nos locais da casa onde há maior risco de queda
- Coloque luzes de presença no trajeto quarto/casa de banho
- Os interruptores devem ser de fácil alcance
- Os fios elétricos devem estar presos à parede

### MOBILIDADE

- Retire os tapetes ou aplique um anti deslizante para que fiquem fixos ao chão
- Prefira pisos antiderrapantes
- Mantenha o chão desimpedido e livre de objetos
- Coloque os móveis de modo a que não impeçam a circulação pela casa
- Retire os tapetes dos degraus
- Nas escadas, coloque corrimão bilateral
- Coloque fita adesiva colorida com cerca de 2,5cm na extremidade de cada degrau

## Prevenir está ao seu alcance

### CASA de BANHO

- Prefira a utilização de tapetes antiderrapantes na base do duche ou da banheira
- Instale barras de apoio na banheira e perto da sanita
- Utilize um banco, cadeira ou apoio, de preferência fixo, no duche ou na banheira



### Lembre-se!

- Mantenha ao seu alcance todos os objetos que utiliza com maior frequência
- Tenha sempre visíveis os contactos de emergência