

# Prevenir também é cuidar

A prevenção de quedas é feita através da adoção de pequenos cuidados

## Dados

As quedas em domicílio são as principais causas de acidentes envolvendo idosos no Brasil. Sendo que 28 a 35% das pessoas com mais de 60 anos sofrem queda a cada ano e esta proporção sobe para 32% a 42% para pessoas com mais de 70 anos de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

## Causas

- Fraqueza muscular, perda de equilíbrio e mobilidade.
- Escorregão, desníveis no chão, calçados inadequados.
- Alterações visuais, auditivas, neurológicas, urinárias, entre outras.

## Consequências

- Ferimentos ou fraturas
- Diminuição da capacidade funcional
- Declínio na qualidade de vida
- Dependência de cuidado de outras pessoas
- Isolamento social
- Medo de cair novamente
- Depressão
- Aumento da mortalidade

## Dicas



- Passe por consultas médicas regularmente.



- Mantenha o ambiente sempre bem iluminado.



- Se não se sentir seguro, não saia de casa sozinho. Caso necessário utilize muletas, bengalas ou andadores como apoio.



- Dê preferência a calçados confortáveis e com sola antiderrapantes. Nunca ande somente de meias.



- Em casa, coloque corrimão em locais de acesso como nos corredores, escadas, banheiros e quarto.



- Deixar o caminho sempre livre de objetos, fios, tapetes escorregadios que podem causar acidentes.



- Evite situações de risco como subir em cadeiras ou qualquer outro objeto sem o devido cuidado.



- Siga um programa de exercícios físicos que ajudem a melhorar equilíbrio, coordenação motora e força muscular.

Seja atendido por uma equipe multidisciplinar que vai lhe oferecer um cuidado completo e resolutivo.

**Agende sua consulta**  
Clínica Doutor PASA

**Itabira**

 **(31) 3840-2015**

 **(21) 99099-0882**

 **Avenida João Pinheiro,  
70 - Centro - Itabira/MG**