



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

GRUPO DE CONVIVÊNCIA -IPAM
2026

Acadêmica: Verônica Semprebon
Disciplina: Estágio Curricular II de Enfermagem



A stylized illustration of a white house with a green and yellow striped roof. The house has two small brown circular windows on the upper level and eight rectangular windows with white cross-panes on the lower level. The background is a solid blue sky with a large yellow sun. The foreground shows a green lawn and some green bushes with yellow flowers.

PREVENÇÃO DE QUEDAS NO AMBIENTE DOMICILIAR

- O lar é um ambiente de segurança, porém apresenta riscos;
- Alguns fatores como tapetes, piso molhado, podem causar quedas;
- Idoso têm maior vulnerabilidade devido a :
 - Mobilidade reduzida;
 - Reflexos diminuídos;
 - Doenças associadas.



IMPORTANTE!

PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS RISCOS DE QUEDAS E INCENTIVAR MEDIDAS PREVENTIVAS NO DIA A DIA.

- IDENTIFICAR FATORES DE RISCO DENTRO DE CASA;
- ORIENTAR MEDIDAS SIMPLES DE PREVENÇÃO;
- ESTIMULAR O AUTOCUIDADO E AUTONOMIA.

QUEDAS EM IDOSOS

SEGUNDO A SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

- 1 EM CADA 3 IDOSOS (acima 65 anos) SOFRE QUEDA

CONSEQUÊNCIAS

- FRATURAS E LESÕES;
- PERDA DE AUTONOMIA;
- MEDO DE CAIR NOVAMENTE;





POR QUE FALAR EM QUEDAS?

- QUEDAS SÃO FREQUENTES EM IDOSOS;
- PODEM CAUSAR FRATURAS E INTERNAÇÕES;
- MUITAS PODEM SER EVITADAS COM CUIDADOS SIMPLES.



AMBIENTE SEGURO

EVITAR TAPETES SOLTOS;

MANTER MÓVEIS ORGANIZADOS;

DEIXAR ÁREAS DE CIRCULAÇÃO LIVRES;

FIXAR FIOS ELÉTRICOS;

PREFERIR POLTRONAS COM APOIO DE
BRAÇO.



AMBIENTE SEGURO

ILUMINAÇÃO ADEQUADA;

EVITAR OBJETOS EM LOCAIS ALTOS;

EVITAR PANELAS PESADAS;

CONFERIR SE O FOGÃO ESTÁ DESLIGADO;

EVITAR OBSTÁCULOS NO CAMINHO;

CAMA COM ALTURA ADEQUADA PARA MAIOR SEGURANÇA AO LEVANTAR E DEITAR.



AMBIENTE SEGURO

UTILIZAR:

- TAPETES ANTIDERRAPANTE;
- BARRAS DE APOIO;
- BOX RESISTENTE;
- ASSENTO REMOVÍVEL ADEQUADO A ALTURA DO VASO SANITÁRIO;
- CADEIRA DE BANHO (se necessário).



CUIDADOS INDIVIDUAIS

- USAR CALÇADOS FIRMES E ANTIDERRAPANTES;
- EVITAR ROUPAS COMPRIDAS, QUE ARRASTAM NO CHÃO;
- REALIZAR EXAMES FÍSICOS E OFTALMOLÓGICOS REGULARMENTE;
- DIETA SAUDÁVEL; RICA EM CÁLCIO E VITAMINA D;
- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA.

CUIDADOS PARA CASA TODA

ANTIDERRAPANTE NAS ESCADAS E RAMPAS.

INSTALE CORRIMÕES NAS ESCADAS.

MANTER BOA ILUMINAÇÃO

EVITAR PISOS ESCORREGADIOS.

NÃO SOBRECARREGAR AS TOMADAS.

MANTER TELEFONE EM LOCAL ACESSÍVEL.

CERTIFIQUE-SE QUE AS FECHADURAS
ABRAM POR DENTRO E POR FORA.



PREVENÇÃO

SEGURANÇA

AUTONOMIA

QUALIDADE DE VIDA

PEQUENAS MUDANÇAS EVITAM
GRANDES ACIDENTES

EM CASO DE QUEDAS OU DOR
PERSISTENTE PROCURE UM
MÉDICO.



OBRIGADA!!!



Fonte: Ministério da Saúde, Secretaria de Saúde do Paraná, Departamento de Medicina Social da Universidade Federal de Pelotas, Corpo de Bombeiros de Santa Catarina e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia