Aquarela

RESIDENCIAL SÊNIOR



ESTRATÉGIAS PARA **PREVENÇÃO DE QUEDAS**

DESCUBRA COMO REFORÇAR A SEGURANÇA DO IDOSO COM AS DICAS DOS ESPECIALISTAS DO AQUARELA RESIDENCIAL SÊNIOR.

Quedas entre idosos são comuns e, em alguns casos, podem ser graves. A boa notícia é que bastam alguns cuidados simples para evitar quadros complicados.

Para ajudar a manter os idosos seguros, os especialistas do Aquarela Residencial Sênior reuniram as melhores estratégias para a prevenção de quedas no dia a dia. Boa leitura!

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS



Use sapatos fechados ou sandálias que tenham fechamento com fivelas/velcro e solado antiderrapante.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS



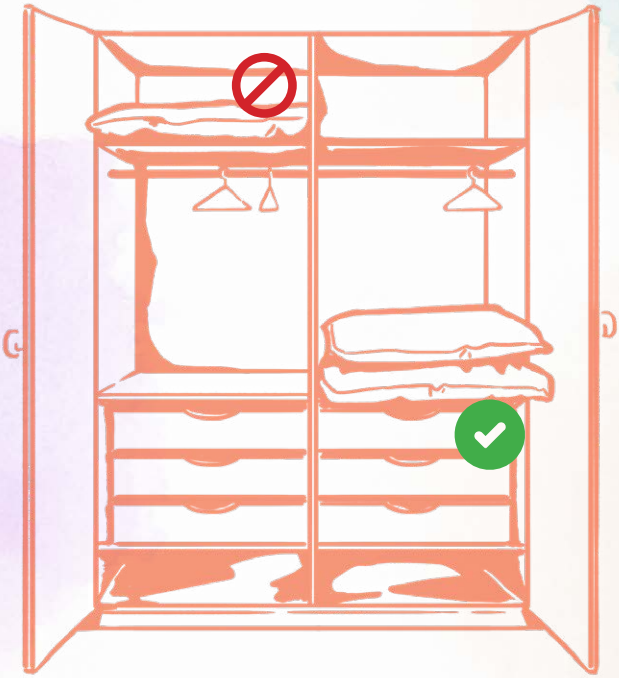
Opte por estar na posição sentada ao vestir/despir a parte inferior do corpo e para colocar/retirar sapatos.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Deixe as roupas mais usadas em locais fáceis de alcançar no guarda-roupa.



Evite usar as partes dos armários que só podem ser alcançadas com bancos ou escadas.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Acenda as luzes ao lado
da cama ao levantar-se
durante a noite.



Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS

No banheiro,
faça uso das
barras de apoio
e do assento
para banho.



Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS



Não deixe carregadores de celular e objetos espalhados pelo chão ou cruzando o caminho.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS

TOME BANHO DE SOL DIARIAMENTE;



Para produzir vitamina D, deve-se tomar um banho de sol de 20 minutos por dia, sem usar protetor solar, sendo aconselhável a proteção do rosto e a exposição dos braços, pernas, tronco e costas.

O banho de sol é recomendado entre as 10h e as 15h

Utilize roupas leves e de tons claros.

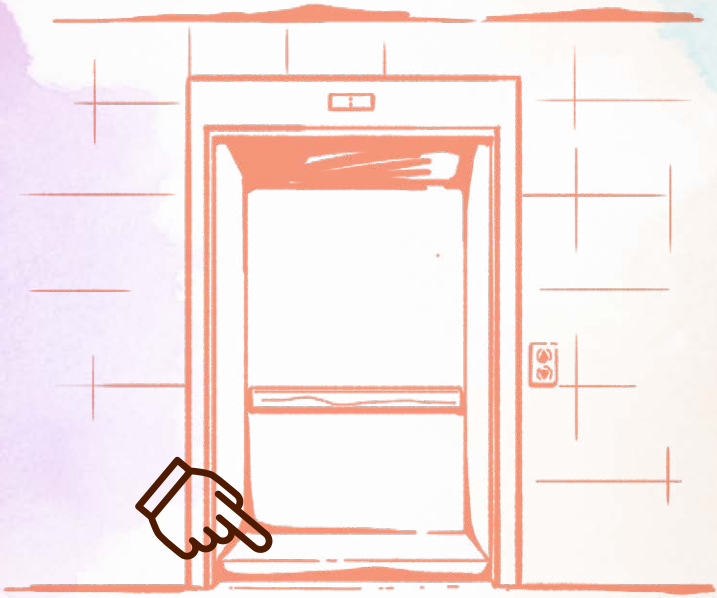
Lembre-se de beber água, chás ou sucos após o banho de sol para a reposição de líquidos.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Ao utilizar o elevador, evite ficar próximo à porta de entrada e, antes de entrar ou sair, sempre verifique se o piso está nivelado.



Nunca force a porta do elevador! Entre ou saia apenas quando a porta estiver totalmente aberta.

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA

PREVENÇÃO DE QUEDAS

CUIDADOS AO LEVANTAR-SE DA CADEIRA



1

Avance o quadril para a borda;



2

Recue o pé para baixo da cadeira;



3

Apoie suas mãos nos braços da cadeira;



4

Incline o corpo para se levantar.

Aquarela

RESIDENCIAL SÊNIOR

ESTRATÉGIAS PARA
PREVENÇÃO DE QUEDAS

1 Afaste-se da borda da cama;



2 Dobre os joelhos;



3 Gire o corpo para o lado;



4 Apoie a mão na cama para se sentar.





Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR

Cartilha produzida pelos especialistas do
Aquarela Residencial Sênior:

Dawis José - Fisioterapeuta

Ádria Souza - Terapeuta Ocupacional

Aquarela
RESIDENCIAL SÊNIOR