



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Saúde

**Prevenir quedas
é cuidar do idoso,
promover paz, saúde
e qualidade de vida**



O QUE PODE CAUSAR QUEDAS

- » Diminuição da visão
- » Diminuição da audição
- » Fraqueza nas pernas
- » Tonturas
- » Calos e dedos deformados
- » Remédios que dão sono
- » Diabetes, pressão alta
- » Esquecimento
- » Falta de atenção
- » Sapatos e chinelos inadequados
- » Roupas apertadas

PREVENIR É MELHOR

Na sua casa

- » Iluminação fraca
- » Chão escorregadio
- » Tapetes soltos
- » Degraus altos e estreitos
- » Animais de estimação soltos
- » Fios ou extensão no caminho
- » Escada sem corrimão
- » Piso molhado

Na rua

- » Calçadas com buracos ou pedras soltas
- » Raízes de árvores expostas
- » Ônibus com escadas altas
- » Acesso ao transportes
- » Atravessar a rua fora da faixa

O QUE É CERTO

- » Sapato baixo
- » Sandália
- » Boa iluminação
- » Piso seco
- » Tomar banho de sol até 7 da manhã ou depois das 4 da tarde
- » Colocar barra de apoio no sanitário
- » Colocar barra de apoio no banheiro
- » Só tomar remédio receitado pelo médico

O QUE É ERRADO

- » Sapato de salto
- » Chinelo
- » Pouca iluminação
- » Piso molhado
- » Ficar no sol depois das 8 da manhã
- » Não colocar barra de apoio no sanitário
- » Não colocar barra de apoio no banheiro
- » Remédios sem consulta
- » Usar banquinho para subir
- » Usar tapete