

**23.** Procure deixar seu animal no quintal ou preso, principalmente quando estiver realizando suas tarefas como cozinhar, estender roupa, passar roupa e limpar a casa;

**24.** Avalie a necessidade do uso de bengala ou andador para melhorar o equilíbrio;

**25.** Evite os comportamentos de risco como: ir ao banheiro à noite no escuro; subir em bancos, cadeiras, escadas ou no telhado da casa; andar de forma desatenta; andar por calçadas esburacadas; deixar objetos espalhados pelo chão da casa; andar por locais com piso molhado; andar de meias pela casa; carregar objetos grandes que encubram a visão; carregar objetos pesados; tomar bebida alcoólica em excesso; abusar de medicações; não seguir recomendações médicas.



Não jogue este impresso em vias públicas.

ANS - Nº 320706

# Prevenção de Quedas



JEITO DE CUIDAR  
**UNIMED**

**Unimed**   
Sul Capixaba

## ORIENTAÇÕES GERAIS

**1.** Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos). Eles podem provocar escorregões;

**2.** Na hora do banho não se apoie na cortina, no box ou no registro;

**3.** Instale barras de apoio próximo ao chuveiro e ao vaso sanitário;

**4.** Se tiver dificuldade para abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente;

**5.** Use tapetes emborrachados antiderrapantes;

**6.** Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão;

**7.** Use assento elevado no vaso sanitário;

**8.** Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para levantar ou deitar;

**9.** Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama, um abajur, ou mantenha uma luz de vigília acesa (corredor ou banheiro);

**10.** Mantenha espaço entre os móveis para circulação;

**11.** Evite encerar o piso;



**12.** Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas;

**13.** Prefira sofás mais altos, firmes e poltronas com braços;

**14.** Instale corrimão nos dois lados das escadas, fita antiderrapante nos degraus e interruptor de luz no início e no fim da escada;

**15.** Na cozinha, os armários devem ser de fácil acesso e fixados à parede;

**16.** Coloque os objetos que utiliza mais vezes em local e altura de fácil alcance;

**17.** Evite tapetes ou passadeiras na cozinha;

**18.** Procure sentar para vestir calças, meias e sapatos;

**19.** Não use roupas muito compridas que arrastam no chão;

**20.** Evite tamancos e chinelos de dedo, pois não prendem e saem facilmente dos pés;

**21.** Evite usar calçados altos e com solado liso. Use calçados com solado antiderrapante, mesmo que seja preciso pedir a um sapateiro para adaptar;

**22.** Caso tenha cachorro ou gato, coloque no animal uma coleira colorida, de cor diferente do pelo dele. Assim, você evita tropeçar nele;

