

DICAS PARA PREVENIR QUEDAS NO DIA A DIA

Dicas importantes sobre prevenção de quedas. Repasse essas informações, principalmente a idosos. Saiba mais em: <https://unimed.me/u4ejc1>



Acesse nosso QR Code para ter acesso a alguns exercícios de fortalecimento para prevenção de quedas.



Unimed 
Sul Paulista

HÁBITOS



- Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos.
- Evitar roupas compridas, que possam enroscar nos pés.
- Fazer atividade física e exercícios de alongamento, para manter os ossos ativos.
- Manter alimentação rica em cálcio e vitamina D.
- Verifique a necessidade de ajuste dos óculos anualmente.

NA SUA CASA

Iluminação: importante que todos os cômodos sejam bem iluminados, tanto de dia, com iluminação natural, quanto à noite, com luz ambiente e amena.

Espaço de circulação: remova móveis, tapetes e objetos que possam atrapalhar a movimentação.

Fios soltos: cuidado com fios soltos de eletrodomésticos, computadores e celulares

Usar apoios: é importante colocar barras de segurança na casa, principalmente, dentro do box para dar equilíbrio e segurança na hora do banho.

