

Construímos juntos



24 de junho:

Dia Mundial da Prevenção de Quedas

Com orientações de Tânia Teixeira
de Andrade, fisioterapeuta.

“Prevenir quedas é
cuidar da autonomia,
da mobilidade e da
qualidade de vida.”



Por que falar sobre prevenção de quedas?

As quedas estão entre as principais causas de perda de mobilidade e independência na população idosa.

Segundo a fisioterapeuta Tânia Teixeira de Andrade, muitos desses acidentes podem ser evitados com atenção ao ambiente, cuidados com a saúde e medidas simples no dia a dia.



Por que o risco de quedas aumenta com a idade?

Com o passar dos anos, podem ocorrer mudanças naturais no organismo que afetam:

Equilíbrio

Força muscular

Coordenação motora

Velocidade de reação



Por isso, estimular o corpo e manter-se ativo faz toda a diferença.

Alguns cuidados no dia a dia ajudam a reduzir o risco de quedas:

- **Evite tapetes soltos e objetos na circulação**
- **Mantenha os ambientes bem iluminados**
- **Instale apoios em banheiros e escadas**
- **Tenha atenção aos pisos escorregadios**
- **Cuidado ao caminhar próximo a animais de estimação**

Fique atento aos sinais do corpo



Tonturas frequentes, alterações na visão, dificuldades para caminhar, perda de equilíbrio ou dificuldade para se levantar podem indicar maior risco de quedas.

Nesses casos, a avaliação profissional é importante para identificar as causas e orientar os cuidados necessários.



**Viver esta fase
com autonomia
deveria ser meta
de cada um de
nós.** - Tânia Teixeira de Andrade

Manter-se ativo, cultivar vínculos sociais, aprender coisas novas e cuidar da saúde contribuem para um envelhecimento mais saudável.

Cuidar da prevenção de quedas é investir em segurança, independência e qualidade de vida.

Na Desban, acreditamos que
informação e prevenção ajudam a
promover mais qualidade de vida,
bem-estar e autonomia em todas
as fases da vida.

