



#GRÂNDOLAEMCASA

SENIORES ATIVOS EM CASA
PREVENÇÃO DE QUEDAS





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

ENVELHECIMENTO ATIVO - PROGRAMA VIVER SOLIDÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR DE GRÂNDOLA

1 em cada 3 idosos com mais de 65 anos cai. Ainda, 1 em 20 daqueles que sofreram uma queda podem ter uma fratura ou necessitarem de internamento. Dentre os mais **idosos, com 80 anos** ou mais, **40% caem a cada ano.**

Podemos prevenir as quedas se alterarmos o **ambiente** e o **comportamento**, já que **ambientes inseguros aumentam a probabilidade de cair**, levando as pessoas a escorregar, tropeçar, errar o passo, pisar em falso, criando, assim, desafios ao equilíbrio.





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

ENVELHECIMENTO ATIVO - PROGRAMA VIVER SOLIDÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR DE GRÂNDOLA

Devido ao **COVID19** é possível que a nossa Atividade Física (AF) diária tenha diminuído, contribuindo para a fraqueza muscular de membros superiores e inferiores; equilíbrio diminuído; marcha mais lenta, podendo resultar em **quedas**.

Mas podemos combater este dilema se realizarmos **30min. de atividade aeróbia de intensidade moderada** (p.ex., caminhada), pelo menos **5 vezes por semana, ou 3 sessões de 20min. de atividade aeróbia vigorosa** (ou uma combinação de ambas), no sentido de **promover a sua saúde e funcionalidade**.



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

COMO EVITAR AS QUEDAS?

PARA EVITAR A OCORRÊNCIA DE QUEDAS É IMPORTANTE FAZER ALTERAÇÕES EM CASA .
ELAS INCLUEM:





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

ILUMINAR BEM A CASA:

É ESSENCIAL QUE AS VÁRIAS DIVISÕES ESTEJAM BEM ILUMINADAS E QUE DURANTE A NOITE EXISTA UMA LUZ DE PRESENÇA NO QUARTO





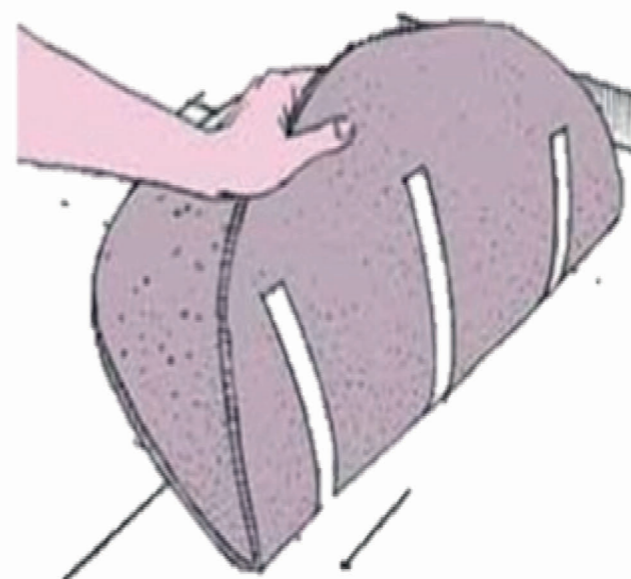
GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

**EVITE O USO DE TAPETES OU UTILIZE ADESIVOS
PARA FIXA-LOS MELHOR AO PISO**





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

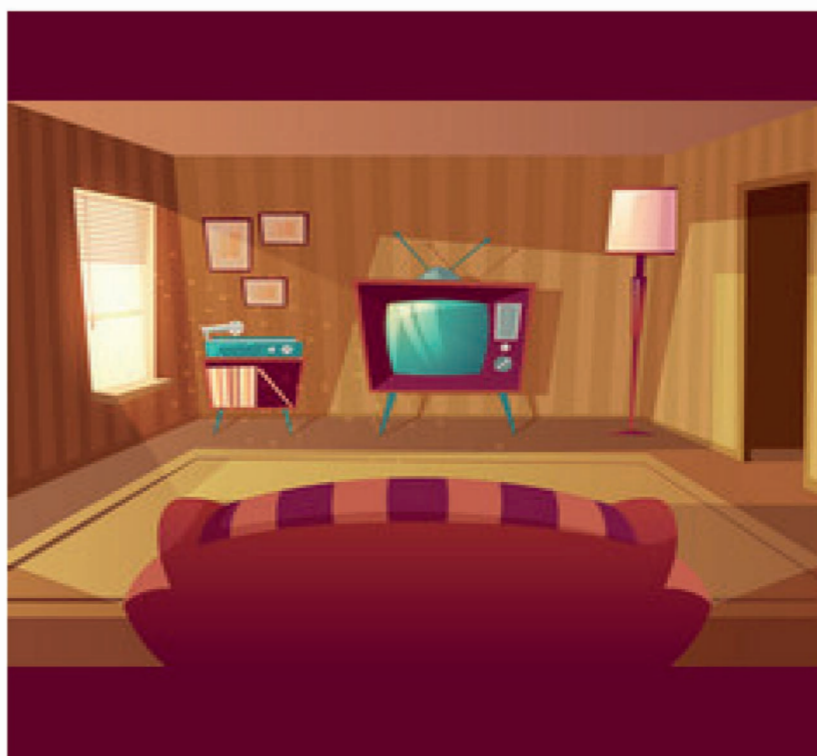
**NA COZINHA ARMAZENE A COMIDA, A LOUÇA E
DEMAIS ACESSÓRIOS CULINÁRIOS EM LOCAIS DE
FÁCIL ALCANCE, EVITE A UTILIZAÇÃO DE
PRATELEIRAS MAIS ALTAS**





#GRÂNDOLAEMCASA

**NA SALA MANTENHA AS MESAS DE CENTRO,
PORTA REVISTAS, DESCANSOS DE PÉ E PLANTAS
FORA DA ZONA DE CIRCULAÇÃO**





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

USAR APOIOS:

BENGALAS OU ANDADORES, COMO FORMA DE TER MAIS SEGURANÇA NA LOCOMOÇÃO





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

COMO EVITAR AS QUEDAS?

PARA EVITAR A OCORRÊNCIA DE QUEDAS
É IMPORTANTE FAZER ALTERAÇÕES NO
COMPORTAMENTO.
ELAS INCLUEM:





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

UTILIZAR SEMPRE OS ÓCULOS DE VISTA





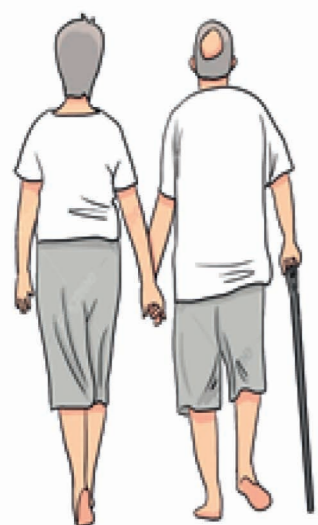
GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

USAR SAPATOS FECHADOS, BEM ADAPTADOS AO PÉ E COM SOLA ANTIDERRAPANTE, EVITANDO ANDAR DESCALÇO OU COM CHINELOS



X



X



X



✓

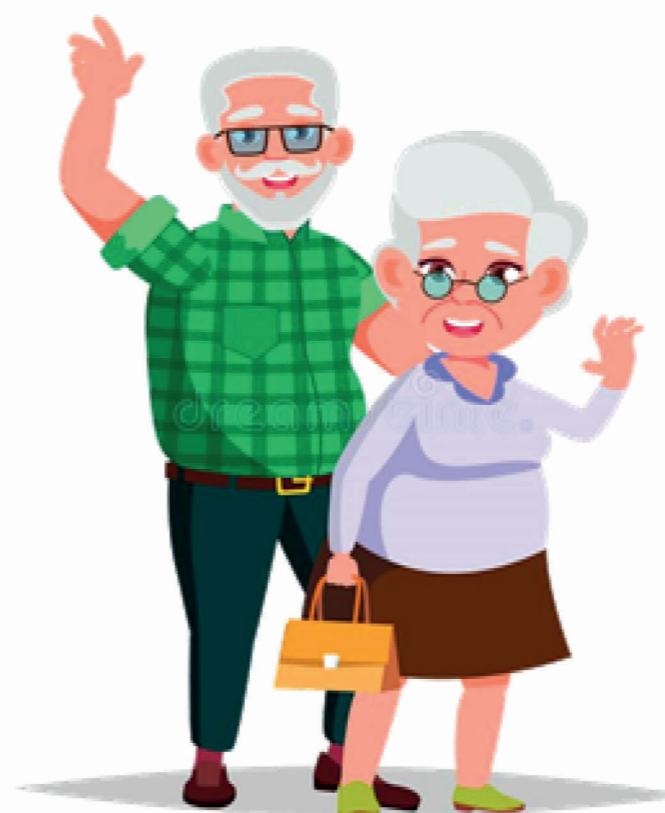


✓



#GRÂNDOLAEMCASA

NÃO USAR ROUPA COMPRIDA OU LARGA PARA EVITAR TROPEÇAR





#GRÂNDOLAEMCASA

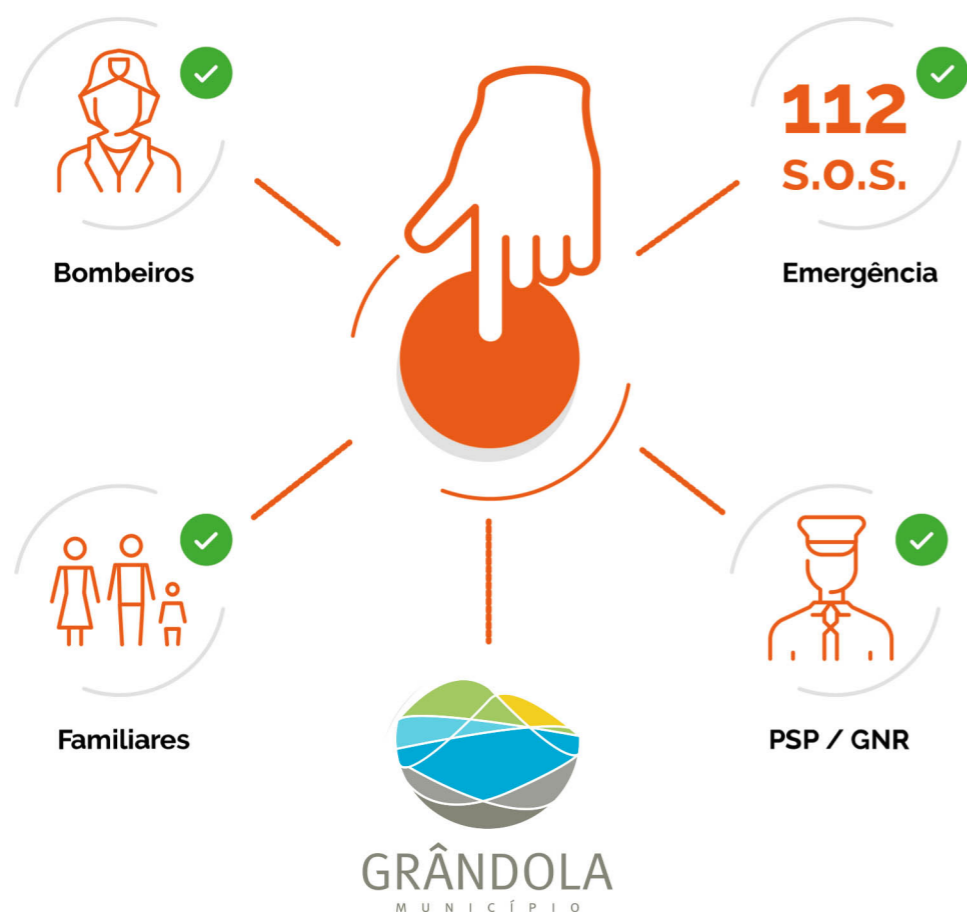
NÃO ESQUECER A MEDICAÇÃO





#GRÂNDOLAEMCASA

MANTER UM TELEFONE OU TELEMÓVEL PERTO DE SI, COM CONTACTOS DE EMERGÊNCIA EM CASO DE QUEDA OU OUTRAS SITUAÇÕES EMERGENTES, FACILITA O CONTACTO E A RÁPIDA AJUDA





GRÂNDOLA
MUNICÍPIO



#GRANDOLAEMCASA

#GRÂNDOLAEMCASA

NÃO PERCA TEMPO, COMECE JÁ A MUDAR!



LINHA SÉNIOR - 800 209 583

usg@cm-grandola.pt