

AQUI FICAM ALGUNS  
EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS,  
QUE VÃO MELHORAR A  
FORÇA E O EQUILÍBRIO DO  
SEU CORPO:

### Braços



### PERNAS



Repita estes exercícios 10 vezes cada.

### COMO SE LEVANTAR EM CASO DE QUEDA



### MANTENHA UMA BOA RELAÇÃO COM OS VIZINHOS

- Não se isole em casa, conviva com os seus vizinhos.
- Combine fazer caminhadas com os seus vizinhos.

UCC Arraiolos

Enf. Especialista de Reabilitação Cristina Carochinho

Fisioterapeuta Ana Dias

Enf. Ana Soares (Aluna de Mestrado na Área de Especialização em Enfermagem de Reabilitação)

## UCC de Arraiolos

## Prevenção de Quedas e Acidentes na Terceira Idade.



Outubro de 2021

Parceria com o Projeto Gerar Identidades - CLDS 4G



## Com o passar dos anos...

Vamos ganhando sabedoria e tantas memórias para contar aos nossos filhos e netos! E que bom que é poder chegar a velhinho, ter uma vida longa.

É o sonho de qualquer pessoa: Viver muitos anos, mas com qualidade de vida.

Se está a ler este folheto, teve essa sorte, viver muitos anos.

Estes anos trazem mudanças ao nosso corpo, que nos podem causar alguns problemas, como cair, se não fizermos nada para o impedir.

Nas nossas casas também existem perigos, que nos podem fazer cair.

**SABENDO QUE AS QUEDAS DIMINUEM A QUALIDADE DE VIDA E QUE ACONTECEM MAIORITARIAMENTE EM CASA, VAMOS EVITÁ-LAS!**

### MUDANÇAS NA SUA CASA PARA VIVER COM MAIS QUALIDADE:

- A sua cama deve ter uma altura que lhe permita sentar-se nela e ficar com os pés apoiados no chão;
- Se tiver a necessidade de se levantar durante a noite, ligue sempre uma luz, não ande em espaços mal iluminados;
- Quando se levantar da cama, fique uns instantes sentada, só depois se deve levantar;
- Não utilize tapetes, pode tropeçar neles e cair;
- Mantenha o chão livre de coisas, para não tropeçar;
- Na casa de banho, se possível utilize polibã em vez de banheira;
- Existem cadeiras/ bancos, que lhe permitem tomar banho sentado, é mais seguro;



- Utilize tiras antiderrapantes dentro e fora da zona do banho— evite o chão molhado e escorregadio;



- Para se sentar, escolha uma cadeira que lhe permita ter os pés bem apoiados no chão e de preferência com apoio para os braços;
- Ao subir e descer escadas, apoie-se sempre no corrimão, se os degraus tiverem chão escorregadio aplique tiras antiderrapantes;
- Não vista roupa muito comprida ou larga, altera a sua mobilidade, pode tropeçar;
- Utilize sapatos fechados, com apoio de calcanhar e ajustados ao pé.



**MUDANÇAS NA SUA ATITUDE QUE VÃO MELHORAR O SEU CORPO E DAR-LHE MAIS QUALIDADE DE VIDA:**

- Ande frequentemente e faça exercício físico, por pouco que seja é bom— faça o que conseguir.
- Introduza atividade física no seu dia-a-dia— o importante é mover-se.

**SIGA O LEMA: PARAR É MORRER.**