

Conselhos para Prevenir Quedas



Fale com a sua equipa de saúde



Se sentir
desequilíbrio



Se caiu
recentemente



Se sofreu alterações
na visão, na audição
ou nos pés

Adote uma alimentação saudável



Coma de forma
equilibrada e
variada



Beba muita
água



Pratique atividade física



Para melhorar o
equilíbrio, a força
muscular e a
flexibilidade

Transforme a sua casa num local seguro



Remova tapetes e
obstáculos à
circulação



Ilumine bem todas as
divisões e escadas



As quedas podem ocorrer em qualquer lugar e em qualquer idade, mas são mais frequentes em pessoas com mais de 65 anos.



HOSPITAL
Garcia de Orta E.P.E.