

## “Não Deixe a Vovó Cair”

O jogo “Não Deixe a Vovó Cair” é um instrumento que auxilia a reduzir os riscos do ambiente domiciliar que propiciam a ocorrência de quedas nos idosos.

Ao jogar você aprenderá dicas importantes enquanto se diverte.

Desenvolvido pelo Centro de Telessaúde do Hospital das Clínicas – UFMG e pela Rede de Teleassistência de Minas Gerais, o jogo “Não Deixe a Vovó Cair” é uma excelente ferramenta para quem quer tornar seu lar um lugar mais seguro e confortável.

Jogue e aprenda!

## Como realizar download do aplicativo:

Acesse a Google Play Store em seu celular e baixe gratuitamente o jogo “Não deixe a vovó cair.”



Centro de Telessaúde do Hospital das Clínicas da  
Universidade Federal de Minas Gerais  
Av. Alfredo Balena, 110, 1º Andar, Ala sul, Sala 105,  
B. Centro, CEP: 30130-100  
Belo Horizonte – MG  
Brasil

TEL: + 55 31 3409-9201 / 9279

telessaude@hc.ufmg.br  
www.telessaude.hc.ufmg.br

### REDE DE TELEASSISTÊNCIA DE MINAS GERAIS

Universidade Federal de Minas Gerais  
Tel: + 55 31 3409-9201

Universidade Federal de Uberlândia  
Tel: + 55 34 3218-2050

Universidade Estadual de Montes Claros  
Tel: + 55 38 3224-8374

Universidade Federal de São João Del Rei  
Tel: + 55 37 3221-1246

Universidade Federal do Triângulo Mineiro  
Tel: + 55 34 3318-5335

Universidade Federal de Juiz de Fora  
Tel: + 55 32 4009-5174

Financiadores



Ministério da  
Saúde



REDE DE  
**TELEASSISTÊNCIA**  
DE MINAS GERAIS



ORIENTAÇÕES  
DE PREVENÇÃO DE QUEDAS  
NO DOMICÍLIO

## Apresentação

A taxa de quedas nos idosos é muito alta e aumenta a cada década de vida a partir dos 60 anos.

A maior parte das quedas dos idosos acontece em casa.

As quedas estão associadas a eventos muito ruins como: fraturas, internações, redução na independência e na autonomia dos idosos.

Reduzir este risco é um desafio constante que inclui pequenos ajustes nos ambientes de sua casa:



### No banheiro é importante:

- ✓ Instalar **barras de proteção** paralelas ao vaso sanitário e próximas à torneira do chuveiro.
- ✓ Colocar **cadeira firme** dentro do box. A cadeira será útil para aumentar a segurança e independência no momento de lavar pernas e pés.
- ✓ Usar **tapetes emborrachados antiderrapantes e piso antiderrapante**.
- ✓ Ajustar a **altura do vaso** com plataformas de aumento facilitará o ato de assentar e levantar.

### No quarto é importante:

- ✓ Ajustar a **altura da cama** (plataformas de ajuste ou suporte nos pés da cama) e utilizar colchão mais firme (espuma com maior densidade).
- ✓ **Iluminar** adequadamente o ambiente, mantendo abajur e interruptor próximos à cama.
- ✓ **Fixar o tapete**, prendê-lo embaixo dos móveis ou até mesmo retirá-lo do local.
- ✓ Utilizar cadeiras e poltronas com **braços de apoio** que sejam **firmes e com altura adequada**.

### Na escada é importante:

- ✓ **Iluminar** adequadamente, colocando interruptor no início e no final da escada.
- ✓ Instalar **corrimão**, pois ele oferece apoio no subir e descer e deve ser instalado paralelo a escada e a aproximadamente 90 cm do chão.
- ✓ Usar **fita antiderrapante** nos degraus da escada, pois ela evita escorregões e atua como marcador visual para o limite final do degrau.



### Na sala é importante:

- ✓ **Fixar o tapete**, prendê-lo embaixo dos móveis ou até mesmo retirá-lo do local.
- ✓ **Guardar objetos** e brinquedos em caixas e colocá-las fora da área de circulação.
- ✓ **Fixar os fios** (telefone, TV, som) nas paredes ou rodapés, pois evita tropeços e quedas.
- ✓ **Retirar móveis da área de circulação** para evitar que o idoso caia ao esbarrar ou tentar desviar dos mesmos.

### Na cozinha é importante:

- ✓ Manter o **chão seco e limpo**, pois o piso molhado aumenta muito o risco de escorregões e quedas.
- ✓ Utilizar **armários baixos** ou caixas organizadoras para guardar vasilhames de forma que eles fiquem em locais de fácil acesso sem a necessidade de usar cadeiras ou escadas.
- ✓ **Consertar móveis quebrados** ou retirá-los do local.
- ✓ **Organizar os objetos** retirando-os do chão e guardando-os em local próprio torna o ambiente mais seguro.
- ✓ Afixar o número do serviço de urgência (**SAMU**), **192**, em local de fácil acesso. Em caso de acidente o idoso deve ligar nesse número para solicitar ajuda especializada.