



World
PT Day
2025



PREVENÇÃO DE QUEDAS

#2

As quedas são a **segunda** principal causa de morte por **lesões não intencionais em todo o mundo**.

37.3 milhões de quedas por ano são suficientemente graves para exigir cuidados médicos.



Os adultos com mais de **60 anos** correm maior risco de quedas fatais.



Como é que a fisioterapia pode ajudar?

O **exercício físico é fundamental para a prevenção de quedas** - os fisioterapeutas são especialistas na prescrição de programas de exercícios individualizados para ajudar a melhorar a sua força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Os exercícios devem ser desafiantes, mas seguros, e progressivamente ajustados à medida que se tornam mais fáceis. Podem incluir:

- exercícios de sentar e levantar
- agachamentos
- **exercícios de alcance** em pé
- **passos** em diferentes direções
- **caminhar** a diferentes velocidades e em diversos ambientes
- **levantar-se** do chão

Atividades como caminhar, tai chi ou exercícios de equilíbrio também ajudam.

Os fisioterapeutas podem também:

- ensinar como realizar **atividades diárias em segurança**, como levantar-se de uma cadeira ou subir escadas
- avaliar se precisa de um **andarilho ou de uma bengala**
- fornecer **recomendações para tornar a sua casa mais segura**, como instalar barras de apoio nas casas de banho, fixar tapetes e melhorar a iluminação
- aconselhar sobre **calçado** adequado
- ajudar a identificar quando pode ser necessário o apoio de **outros membros da equipa de profissionais de saúde**.



Qual é o seu nível de risco?

Baixo risco: é um adulto mais velho **sem antecedentes de quedas** ou que teve uma queda ligeira e **sem problemas** de equilíbrio ou **deambulação**.



Médio risco: sofreu uma **única queda** e apresenta alguns problemas de equilíbrio ou de deambulação.



Alto risco: sofreu uma **única queda com lesão, múltiplas quedas (> 2)** no último ano, apresenta fragilidade, não conseguiu levantar-se após a queda sem ajuda durante pelo menos uma hora, pode ter perdido a consciência e a continência.



O fisioterapeuta poderá avaliar o seu nível de risco e definir estratégias para prevenir novas quedas. Ele poderá avaliar:



- a sua força **muscular, mobilidade e flexibilidade**



- a sua **estabilidade**, por exemplo, ao **caminhar** ou ao realizar **tarefas diárias**

- as suas **capacidades de raciocínio e memória**

O fisioterapeuta trabalhará frequentemente em estreita colaboração com outros profissionais de saúde, como médicos e terapeutas ocupacionais. Esta abordagem chama-se abordagem multidisciplinar.

Porque é que a prevenção de quedas é importante

As quedas são uma das **principais causas de lesões** entre os adultos mais velhos, resultando frequentemente em consequências graves, como fraturas, perda de independência e até mesmo a morte.

Compreender como **prevenir as quedas** pode ajudá-lo a **manter-se seguro** e a **manter a sua qualidade de vida**.



Mantenha-se seguro e independente - fale hoje mesmo com um fisioterapeuta sobre como prevenir as quedas!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembro

www.world.physio/wptday