



World  
PT Day  
2025



# PREVENÇÃO DE QUEDAS

#2

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

37,3 milhões

de quedas por ano são graves o suficiente para exigir atendimento médico.



Adultos com

mais de 60 anos

têm o maior risco de quedas fatais.



## Como a fisioterapia pode ajudar a prevenir quedas

O exercício é a chave para a prevenção de quedas -

fisioterapeutas são especialistas em prescrever programas de exercícios individualizados para melhorar sua força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Os exercícios devem ser desafiadores, mas seguros, e evoluir à medida que ficarem mais fáceis. Eles podem incluir:

- exercícios de sentar e levantar
- agachamentos
- **alcançar** objetos quando estiver de pé
- **dar passos** em diferentes direções
- **caminhar** em diferentes velocidades e ambientes
- **levantar-se** do chão

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

Os fisioterapeutas também podem:

- ensinar você como **realizar atividades diárias com segurança**, como levantar de uma cadeira ou subir escadas
- avaliar se você precisa de **andador ou bengala**
- fazer **recomendações para tornar sua casa mais segura**, como instalar barras de apoio no banheiro, fixar tapetes e melhorar a iluminação
- orientar sobre **calçados adequados**
- ajudar a identificar quando você pode precisar de ajuda de **outros profissionais de saúde**.



## Qual é o seu nível de risco?

**Risco baixo:** você é uma pessoa idosa **sem histórico de quedas**, ou teve uma queda sem gravidade, e **não tem problemas de equilíbrio ou marcha**.



**Risco moderado:** teve uma **única queda** e apresenta alguns problemas de equilíbrio ou marcha.



**Risco alto:** teve **uma queda com lesão, múltiplas quedas (>2)** no último ano, apresenta fragilidade, não conseguiu se levantar sozinho após a queda por pelo menos uma hora, pode ter perdido a consciência ou o controle esfinteriano.



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



• sua **força, mobilidade e flexibilidade**

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



• suas **habilidades cognitivas e memória**

O fisioterapeuta frequentemente trabalha em conjunto com outros profissionais de saúde, como médicos e terapeutas ocupacionais. Isso é chamado de abordagem multidisciplinar.

## Por que a prevenção de quedas é importante

As quedas são uma das **principais causas de lesões** em pessoas idosas, frequentemente resultando em consequências sérias, como fraturas, perda de independência e até morte.

Compreender como **prevenir quedas** pode ajudar você a **se manter seguro e preservar sua qualidade de vida**.



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



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday