

CARTILHA DE
SEGURANÇA DA
PESSOA IDOSA



CONASS

Conselho Nacional de Secretários de Saúde

© 2025 – 1.ª edição - Conselho Nacional de Secretários de Saúde
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que citadas a fonte e a autoria.

Cartilha de Segurança da Pessoa Idosa
Brasília, maio de 2025.



CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE

Setor Comercial Sul, Quadra 9, Torre C, Sala 1105
Edifício Parque Cidade Corporate
CEP: 70.308-200
Brasília/DF – Brasil

Organizadores

Carla Ulhoa André
Marcus Vinícius Carvalho

Revisão

Carla Ulhoa André
Edgar Nunes de Moraes

Projeto Gráfico e Diagramação

ALM Apoio à Cultura

Autores

Câmara Técnica de Qualidade no Cuidado e Segurança do Paciente Grupo Técnico de Segurança da Pessoa Idosa

Patrícia Capelo

Divisão de Vigilância Sanitária de Serviços Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

Ana Lídia Lagner

Divisão de Vigilância Sanitária de Serviços Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

Estelamaris da Silva Santos

Diretoria de Unidades Próprias Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

Giseli Rocha

Divisão de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

Adriane Miró

Divisão de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa Secretaria de Estado da Saúde do Paraná

João Ferreira de Lira Neto

Departamento de Vigilância Sanitária Secretaria de Estado da Saúde de Roraima

Marcela das Neves Guimarães Porciúncula

Coordenação Estadual de Segurança do Paciente - Alagoas



CONASS

Conselho Nacional de Secretários de Saúde

CARTILHA DE
SEGURANÇA DA
PESSOA IDOSA

ÍNDICE

PREVENÇÃO DE QUEDAS	12
1. CALÇADOS E VESTIMENTAS	15
2. PISOS e TAPETES	16
3. BARRAS DE APOIO	17
4. ACESSIBILIDADE	17
5. ATIVIDADE FÍSICA	18
6. ILUMINAÇÃO	20
8. ORGANIZAÇÃO DOS AMBIENTES	22
9. BENGALAS E ANDADORES	25
10. CUIDE-SE TAMBÉM NA RUA...	27
11. CUIDADOS COM A SAÚDE	28





Esta cartilha é destinada a PESSOAS IDOSAS, seus familiares e cuidadores.

Tem o objetivo de contribuir com informações para prevenção do RISCO DE QUEDA nessa faixa etária, especialmente dicas de como tornar os ambientes mais seguros!



Os direitos da pessoa idosa estão assegurados pela Lei Federal nº 10.741/2003.

As condições para o funcionamento das Instituições de Longa Permanência para Idosos, de caráter residencial, estão definidos na RDC Anvisa nº 502/2021.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Queda não é normal “da idade”.

A queda da pessoa idosa pode gerar consequências INDESEJÁVEIS, com impactos físicos, emocionais e sociais.

Em muitos casos a queda da pessoa idosa pode ser evitada com adoção de MEDIDAS SIMPLES que serão apresentadas a seguir.





1. CALÇADOS E VESTIMENTAS

De forma geral, a pessoa idosa deve utilizar calçados e vestimentas com tamanhos adequados, ou seja, compatíveis as suas medidas.

Calçados com tamanhos maiores e roupas muito largas e compridas podem ser fatores de risco para queda!

De forma geral, chinelos e pantufas devem ser evitados!

É importante que os solados sejam antiderrapantes.

Mulheres idosas devem optar por calçados com saltos de até 3 cm, pois aderem melhor ao chão e oferecem mais equilíbrio ao caminhar!

Outra dica importante é sentar para calçar os sapatos.

Prefira calçados fechados e nunca ande descalço ou só de meias.



2. PISOS e TAPETES

De forma geral, evite tapetes nos ambientes de circulação das pessoas idosas.

Os pisos devem ser mantidos sempre secos e evite encerá-los!



Você sabia?

Tapetes ou carpetes soltos ou com bordas enroladas estão entre os fatores que mais contribuem para queda dos idosos!

3. BARRAS DE APOIO

Barras de apoio devem ser instaladas em locais estratégicos, em especial nos banheiros, em locais como: pias, chuveiros, vasos sanitários, entre outros.

4. ACESSIBILIDADE

Os objetos de uso frequente devem ser guardados em locais de fácil alcance.

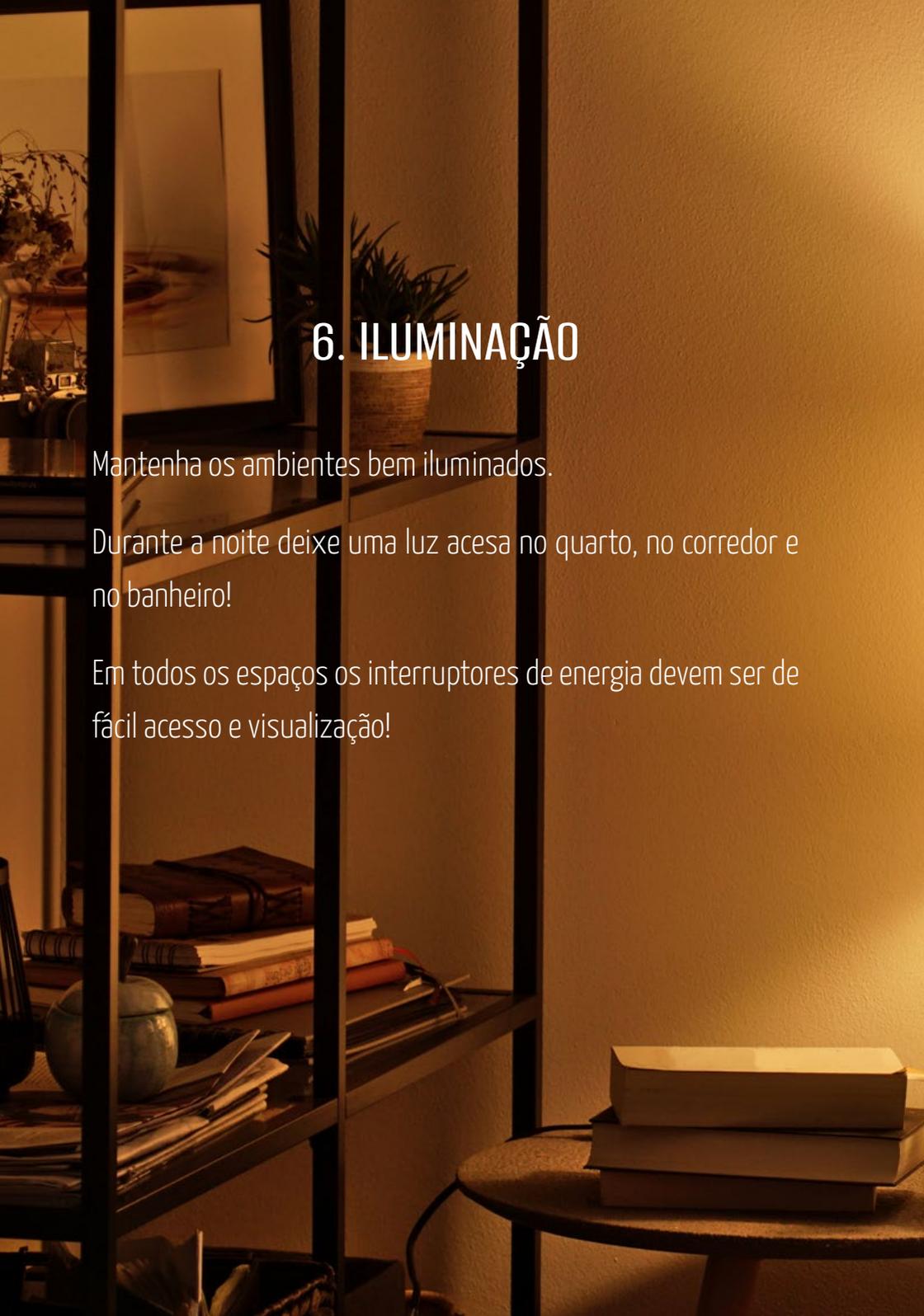
Nunca a pessoa idosa deve subir em banquinhos ou cadeiras para alcançá-los!

5. ATIVIDADE FÍSICA

Fazer exercícios físicos diariamente, sob orientação de um profissional, é muito importante para manter a flexibilidade, melhorar o equilíbrio, a força muscular e a coordenação motora.

Essas condições são muito importantes para reduzir o risco de quedas e fraturas.





6. ILUMINAÇÃO

Mantenha os ambientes bem iluminados.

Durante a noite deixe uma luz acesa no quarto, no corredor e no banheiro!

Em todos os espaços os interruptores de energia devem ser de fácil acesso e visualização!



7. ACESSO A AMBIENTES COM DESNÍVEIS

Ao subir escadas, use o corrimão para se apoiar.

Os degraus devem ser regulares, ou seja, não podem apresentar falhas ou quebras.

Também devem possuir faixas ou fitas antiderrapantes.

8. ORGANIZAÇÃO DOS AMBIENTES

Não deixe fios de luz, roupas, sapatos e outros objetos espalhados nos trajetos por onde a pessoa idosa anda.





9. BENGALAS E ANDADORES

São materiais de apoio que auxiliam para uma caminhada mais segura.

O ideal que sejam prescritos por profissionais de saúde que orientem para o uso correto.

De forma geral:

- ❁ A bengala deve ser utilizada do lado que o idoso possui mais firmeza e domínio e precisa ter altura adequada que garanta equilíbrio durante a caminhada.
- ❁ Andadores “fixos” devem ser suspensos do solo, à frente do corpo, antes de cada passada.
- ❁ Andadores “com rodas” são mais indicados para uso em residências e para deslocamentos curtos.
- ❁ Remova todos os obstáculos do caminho, pois podem prejudicar o uso desses dispositivos e causar quedas.



10. CUIDE-SE TAMBÉM NA RUA...

Ao andar na rua, preste atenção em raízes de árvores, buracos e obstáculos nas calçadas.

Só atravesse a rua na faixa de pedestre e respeite o sinal. Não corra!

Use sempre seus óculos, aparelhos de audição e bengalas, se precisar.

Se não se sentir seguro, não saia de casa desacompanhado.



11. CUIDADOS COM A SAÚDE

- ❁ Mantenha consultas regulares com sua equipe de saúde.
- ❁ Solicite avaliações periódicas de visão e audição e sempre use seus óculos e aparelhos de audição, caso tenham sido indicados por um profissional.
- ❁ Tome água! Mantenha-se sempre hidratado.
- ❁ Se você teve uma queda, comunique aos profissionais de saúde que o acompanham, a fim de descartar algum problema com sua saúde.

- ❁ Alguns medicamentos podem favorecer a ocorrência de quedas. Peça ao seu médico que revise os remédios que você está tomando. Use apenas medicamentos indicados pelos profissionais que o atendem.
- ❁ Beba leite e seus derivados diariamente. Eles contêm cálcio e proteínas, elementos importantes para os ossos e músculos.
- ❁ Tome banhos de sol diariamente, antes das 10:00 ou após às 16:00 horas.



Lembre-se que:

QUEDA NÃO É SINAL DE NEGLIGÊNCIA, NEM DA PESSOA IDOSA E NEM DO CUIDADOR, MAS SIM, UM PROBLEMA DE SAÚDE, QUE DEVE SER AMPLAMENTE INVESTIGADO PELO SEU MÉDICO E EQUIPE INTERDISCIPLINAR.

PORTANTO,

ACUSAR OU AMEDRONTAR A PESSOA IDOSA, SÓ VAI PIORAR AINDA MAIS O RECEIO DE CAIR E AUMENTAR O RISCO DE QUEDA.



REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. RDC 36, de 25 de julho de 2013. Institui ações para a segurança do paciente em serviços de saúde e dá outras providências.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. RDC n°. 50, de 21 de fevereiro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para planejamento, programação, elaboração e avaliação de projetos físicos de estabelecimentos assistenciais de saúde.

Arsie, N. E. G, Zotz, T. G. G., Gomes, A. R. (2021). MANUAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS. Universidade Federal do Paraná.

Guimarães LHCT; Galdino DCA; Martins FLM et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. Revista Neurociências 2004; 12(2): 68-72

Montero-Odasso et al. The Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age and Ageing 2022; 51: 1–36. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

World Health Organization (WHO). Step safely: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Geneva, World Health Organization; 2021. Disponível em: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/safety-and-mobility/step-safely>.



CONASS

Conselho Nacional de Secretários de Saúde

Setor Comercial Sul, Quadra 9, Torre C, Sala 1105

Edifício Parque Cidade Corporate | CEP 70308-200

Brasília | Distrito Federal | +55 61 3222-3000