Universidade do Cuidador

Minicurso: Prevenção de quedas

Objetivo

Reconhecer riscos ambientais e atitudes de prevenção durante o plantão.

Checklist do ambiente

1. Retire fios, tapetes soltos e objetos do caminho.
2. Mantenha iluminação suficiente, especialmente no trajeto ao banheiro.
3. Deixe calçados firmes e adequados disponíveis.
4. Não improvise bancos, degraus ou apoios.
5. Oriente a pessoa a pedir ajuda quando necessário.

Se ocorrer uma queda

Não levante a pessoa imediatamente. Observe consciência, dor, sangramento e deformidades. Evite movimentar a coluna quando houver suspeita de trauma. Acione o serviço de emergência diante de risco ou alteração importante e comunique o responsável.

Aviso

Conteúdo educativo. Não gera certificado e não substitui treinamento profissional, avaliação clínica ou protocolo do serviço.