

# Prevenção de quedas em foco em Setúbal

written by O Cidadão | 26 de Junho, 2025



O Núcleo dos Enfermeiros Especialistas de Reabilitação (**NEER**), da **Unidade Local de Saúde da Arrábida (ULSA)**, em parceria com a **Câmara Municipal de Setúbal**, promoveu no **dia 25 de junho** quatro sessões de sensibilização sobre a **prevenção de quedas**, dirigidas à população sénior.



As sessões foram dirigidas á população sénior. CMS direitos reservados.

As ações, gratuitas e dirigidas a participantes do programa municipal **Desportivamente em (Re)Forma**, decorreram nos polos das **Manteigadas e do Pavilhão da Secil** e envolveram cerca de **60 utentes com mais de 65 anos**.

Estas sessões foram realizadas no âmbito do **Dia Mundial de Prevenção das Quedas**, uma data que alerta para a gravidade deste problema de saúde pública, particularmente entre a população idosa. Segundo os enfermeiros envolvidos na iniciativa, a **Organização Mundial de Saúde** refere que as quedas são uma das principais causas de morte por lesões não intencionais em todo o mundo.

Durante as sessões, foram apresentadas **estratégias práticas para reduzir o risco de quedas**, nomeadamente:

- **Retirar tapetes ou colocar telas antiderrapantes no chão**
- **Evitar levantar-se de forma rápida, para prevenir tonturas**
- **Manter o telemóvel por perto, em caso de necessidade de pedir ajuda**

A par destas recomendações, foi também **incentivada a prática regular de atividade física**, como forma de **promover o equilíbrio, a mobilidade e o bem-estar geral**.



Foram apresentadas estratégias práticas para reduzir o risco de quedas e incentivada a prática de exercício regular. CMS direitos reservados.

O **NEER**, criado há dois anos, assume um **papel ativo na prevenção de quedas junto das pessoas idosas**, intervindo através de **avaliações multifatoriais, alterações ao ambiente doméstico e implementação de programas de exercício físico orientado**.



O Núcleo dos Enfermeiros Especialistas de Reabilitação da Unidade Local de Saúde da Arrábida foi criado há 2 anos. CMS direitos reservados.

Estas ações integram o esforço contínuo da ULSA e do município de Setúbal para **melhorar a qualidade de vida da população sénior e prevenir acidentes que muitas vezes resultam em consequências graves para a saúde e autonomia dos mais velhos.**

OC/RPC