



MARINALDO IAGO
Fonoaudiólogo

MARINALDO IAGO

Fonoaudiólogo • Guia para idosos e famílias

Tonturas e quedas

Na terceira idade: cuidados para viver com segurança.



Tontura não é “coisa da idade”.

Ela merece avaliação. Descobrir a causa ajuda a escolher o tratamento.

Perceba os sinais do seu corpo

- O ambiente parece girar?
- Você se desequilibra ou quase cai?
- Precisa se apoiar para caminhar?
- Sente tontura ao levantar ou virar na cama?

Uma casa mais segura

Faça estes cuidados com a ajuda de alguém da família.



1. Deixe o caminho livre

Retire tapetes soltos, fios e objetos do chão. Use sapatos fechados, firmes e antiderrapantes.



2. Proteja o banheiro

Instale barras de apoio bem fixadas. Use piso antiderrapante e mantenha o chão seco.

3. Acenda a luz e use o corrimão

Ilumine o caminho entre a cama e o banheiro. Nas escadas, use o corrimão e evite carregar objetos que atrapalhem o apoio.

Não use toalheiros ou móveis instáveis como apoio.



MARINALDO IAGO
Fonoaudiólogo

MARINALDO IAGO

Fonoaudiólogo • Guia para idosos e famílias

Cuide do seu equilíbrio

Tontura tem várias causas. O tratamento depende da avaliação.



Levante com calma

Primeiro, sente na beira da cama. Só fique de pé quando estiver bem. Se houver tontura, peça ajuda.



Procure avaliação

Vá à UBS / Unidade de Saúde da Família se a tontura se repetir, se tiver medo de andar ou após uma queda.

Há tratamentos que podem ajudar

Conforme a causa, podem ser indicadas manobras para a “tontura dos cristais” ou reabilitação do equilíbrio por profissionais habilitados.

Não faça manobras por conta própria. Não pare nem troque remédios sem orientação.

Exercícios de força e equilíbrio devem ter orientação.



MARINALDO IAGO
Fonoaudiólogo

MARINALDO IAGO

Fonoaudiólogo • Guia para idosos e famílias

Sentiu tontura? Peça ajuda

Pare a atividade. Sente-se em um local seguro.



Evite andar sozinho enquanto estiver tonto.

Chame alguém e avise o que está sentindo.

Após uma queda: não se levante às pressas. Se houver dor forte ou suspeita de fratura, não tente levantar a pessoa.

URGÊNCIA: LIGUE SAMU 192

Procure socorro imediato se aparecer de repente:

- rosto torto, fala alterada ou fraqueza de um lado;
- visão alterada, dor de cabeça muito forte ou incapacidade de caminhar.

Desmaio, dor no peito ou falta de ar também exigem socorro.

Marinaldo Iago • Fonoaudiólogo

Av. Santa Catarina, 288 - Estados

João Pessoa - PB • CEP 58033-455

E-mail: fonomarinaldoiago@gmail.com

Instagram: [@fonomarinaldoiago](https://www.instagram.com/fonomarinaldoiago)

TikTok: [@marinaldoiago](https://www.tiktok.com/@marinaldoiago)

Facebook: Marinaldo iago

Material educativo baseado no roteiro da palestra e em orientações do Ministério da Saúde: Saúde da pessoa idosa e AVC (gov.br/saude). Ilustrações educativas. Outubro/2026.