

# IDOSO SEU CALÇADO ESTÁ CORRETO PARA EVITAR QUEDAS ?



Os melhores modelos são os ortopédicos, as sandálias com fecho, e os tênis. Além disso, precisam ser confortáveis e no tamanho correto.

Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha antiderrapante que aderem melhor ao chão.



Evite solados desgastados, estes escorregam.

Não use sandálias ou chinelos sem fecho, estes podem sair facilmente do pé e aumentar o risco de queda.

Os calçados não devem ser mais altos que dois centímetros. Evite salto alto. E cuidado onde pisa.



É importante estar sempre sentado ao calçar e nunca andar de meias.