



(11)94518-5260
(11)4032-0988
(11) 4034-0547

Para: _____

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

CALÇADOS: utilize a numeração correta. Cuidado com amortecedores muito moles. Opte por modelos antiderrapantes que prendam a parte da frente e de trás dos pés

TAPETES: no banheiro utilize o antiderrapante. Evite tapetes espalhados pela casa. Caso necessite, utilize os antiderrapantes e tenha cuidado para que não fiquem enrolados nas pontas

ILUMINAÇÃO: mantenha a casa iluminada. Espalhe abajures pela casa. Durante a noite, deixe o caminho para o banheiro iluminado

BARRAS DE APOIO: instale no banheiro para oferecer maior segurança durante o uso do vaso sanitário e durante o banho

COZINHA: deixe utensílios de uso diário em local de fácil acesso. Nunca suba em bancos e cadeiras para alcançar objetos no alto

ESCADAS: utilize o corrimão e coloque fita antiderrapante na borda dos degraus. Deixe o ambiente sempre iluminado

CAMA: não levante rápido da cama. Aguarde alguns minutos sentado antes de levantar. Tenha um abajur ou interruptor ao lado da cama

CUIDE DA SUA SAÚDE: cuidar das comorbidades e de queixas relacionadas a tontura e instabilidade também é uma forma de evitar quedas. Faça consultas de rotina com o seu médico e diante de uma queixa específica procure o especialista



(11)94518-5260
(11)4032-0988
(11) 4034-0547

Para: _____

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA CONTROLE DE RINITE

QUARTO: evite o acúmulo de papéis, brinquedos e bichos de pelúcia. Utilize capas anti-ácaro nos travesseiros e colchão. Troque o travesseiro a cada 1 ano

CASA: evite carpetes, cortinas e tapetes.

LIMPEZA: Lave as roupas de cama semanalmente. Não coloque o colchão para tomar sol pois isso pode aumentar o ácaro. Evite o uso de espanadores e vassoura. Limpe a casa com pano úmido e aspirador de pó com filtro HEPA. Evite lavar as roupas com amaciante. Prefira utilizar sabão de coco

CIGARRO: Evite o tabagismo e o contato com cigarro

ODORES: evite contato com cheiros fortes, como produtos de beleza e perfumes. Prefira utilizar desodorante roll on ou creme

PET: caso tenha animais de estimação evite que entre no quarto e suba na cama/ sofá

AR CONDICIONADO E VENTILADOR: higienize-os com frequência

CUIDE DA SUA SAÚDE: passe em consultas regulares com o seu otorrinolaringologista para o controle da rinite. Utilize os medicamentos conforme orientado e realize a limpeza nasal proposta pelo seu médico!



(11)94518-5260
(11)4032-0988
(11) 4034-0547

Para: _____

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA REFLUXO

JANTE CEDO: procure realizar a sua última refeição cerca de 2 horas antes de deitar para dormir. Evite também o consumo de água e chás próximo ao horário de deitar

ALIMENTAÇÃO: evite alimentos gordurosos (frituras, bacon, castanhas em excesso...), farinha branca, refrigerantes, molho vermelho e pimenta

CAFEÍNA: evite a cafeína em excesso (café, chá preto, chá verde, coca-cola..)

HÁBITOS: evite o consumo de bebida alcóolica e o tabagismo

CAMA: coloque um calço no pé da cabeceira da cama, para que fique elevada. Você também pode optar por um travesseiro anti-refluxo

CUIDE DA SUA SAÚDE: passe em consulta com o seu médico para uma avaliação e realize os exames complementares e tratamentos propostos



(11)94518-5260
(11)4032-0988
(11) 4034-0547

Para: _____

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA TONTURA

HIDRATAÇÃO: lembre-se tomar água. O ideal é que a urina esteja clara

ALIMENTAÇÃO: evite jejum prolongado e consumo excessivo de carboidratos de rápida absorção. Cuidado com o consumo abusivo de doces (sucrilhos, bebidas adoçadas, achocolatados, balas, refrigerantes...)

CAFEÍNA: evite a cafeína em excesso (café, chá preto, chá verde, coca-cola...)

HÁBITOS: evite o tabagismo e o consumo de bebidas alcóolicas

ESTRESSE: evite situações de estresse e ansiedade. Procure praticar meditação, fazer terapia e aplique técnicas de mindfulness

SONO: procure dormir 7-8 horas por noite. É importante ter uma boa qualidade do sono, por isso, em caso de roncos procure a avaliação do otorrinolaringologista

ATIVIDADE FÍSICA: pratique atividade física regularmente

CUIDE DA SUA SAÚDE: passe em consultas anuais com o seu médico. No caso de queixas específicas sobre tontura e vertigem procure atendimento otorrinolaringológico, de preferência com um otoneurologista