

Dicas para prevenção de quedas domiciliares de idosos

Mudanças no ambiente da casa e nos hábitos alimentares são uma das recomendações da Dra. Mariana Ferreira, fisioterapeuta com especialização em Gerontologia do CEJAM

Diante da quarentena e isolamento social, a população passou a ficar mais tempo em casa. Pessoas que convivem com idosos identificaram a necessidade de tornar o ambiente domiciliar mais seguro, afinal, as quedas representam 62% das lesões não fatais entre idosos de 65 ou mais, sendo também a quinta causa de morte entre os idosos. De acordo com o Sistema Único de Saúde (SUS), um terço dos atendimentos por lesões traumáticas em hospitais de todo o país ocorrem com pessoas com mais de 60 anos.

Segundo Mariana Ferreira, fisioterapeuta com especialização em Gerontologia do Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), os principais fatores de riscos de quedas em idosos são os problemas visuais, déficit de equilíbrio e marcha, quadro patológico, como diabetes e incontinência urinária, declínio cognitivo, dor, fraqueza muscular e tontura. Ainda assim, existe outras variáveis que contribuem para acidentes domésticos, como o uso de medicações psicoativas e poli farmácia, piso escorregadio, tapetes soltos, objetos em áreas de circulação, móveis instáveis e iluminação inadequada.

Por isso, a especialista listou 5 recomendações para prevenir quedas de idosos em casa:

1. Faça adaptações para facilitar e simplificar a rotina diária;
2. Na cozinha, escolha talheres e utensílios anatomicamente ajustados para facilitar o manejo

pelos idosos;

3. No banheiro, é importante a instalação de barras de apoio na ducha e no sanitário, juntamente com tapetes antiderrapantes, ou, em alguns casos, tomar banho sentado é uma opção que fornece mais segurança e comodismo;

4. Coloque corrimão nas escadas;

5. Evite a ingestão de líquidos antes de dormir.

Sobre o CEJAM

O Centro de Estudos e Pesquisas “Dr. João Amorim” (CEJAM) é uma entidade filantrópica e sem fins lucrativos. Fundada em 1991, a instituição atua em parceria com prefeituras locais, nas regiões onde atua, ou com o Governo do Estado, no gerenciamento de serviços e programas de saúde nos municípios de São Paulo, Cajamar, Campinas, Guarulhos, Itu, Francisco Morato, Embu das Artes, Mogi das Cruzes, Carapicuíba, Santos, Franco da Rocha, Osasco e Rio de Janeiro.

Com a missão de ser instrumento transformador da vida das pessoas por meio de ações de promoção, prevenção e assistência à saúde, o CEJAM é considerado uma Instituição de excelência no apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS). O seu nome é uma homenagem ao Dr. João Amorim, médico obstetra e um dos fundadores da entidade.

Para mais informações, acesse: <https://cejam.org.br/>

