

## Cuidados especiais COM IDOSOS



Estatísticas norte-americanas indicam que 60% das quedas de idosos acontecem dentro de casa. Podem acontecer ao subir escadas, ao caminhar sobre superfícies muito lisas ou, ainda, por um tropeço. No Brasil, as quedas representam uma das principais causas de acidentes domésticos e fraturas em idosos.

### Alguns fatores dentro de casa contribuem para os acidentes:

- **Iluminação:** ambientes mal iluminados favorecem a ocorrência de quedas;
- **Arquitetura:** casas mal planejadas aumentam o risco de quedas;
- **Móveis:** disposição inadequada atrapalha a locomoção e, quando instáveis, não servem como apoio;
- **Espaço:** objetos escorregadios oferecem risco quando espalhados pela casa;
- **Cores:** ambiente muito escuro aumenta a chance de quedas.

Fraqueza muscular, falta de equilíbrio e falhas na visão contribuem para os tombos e outros acidentes, que podem ser evitados com algumas medidas de prevenção. Veja algumas orientações gerais para prevenir quedas e acidentes:

### NO QUARTO

- Coloque um abajur/luz e um telefone perto da cama;
- Durma em uma cama na qual você consiga subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm);
- Dentro do seu armário, arrume as roupas em lugares de fácil acesso, de preferência evitando os locais mais altos;
- Substitua os lençóis e o acolchoado por produtos feitos por materiais não escorregadios, como algodão;

- Instale algum tipo de iluminação ao longo do caminho da sua cama ao banheiro.



### NA SALA E CORREDOR



- Organize os móveis de maneira que você tenha um caminho livre para passar sem ter que ficar desviando muito;
- Ande somente em corredores, escadas e salas bem iluminadas;
- Mantenha fios de telefone e fios elétricos fora das áreas de trânsito, mas nunca debaixo de tapetes;
- Não sente em cadeiras ou sofás muito baixos, pois dificultam ao levantar.

### NA COZINHA

- Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou comida que tenha sido derrubado no chão;
- Armazene a comida, a louça e demais acessórios culinários em locais de fácil alcance;
- As estantes devem estar bem presas à parede e ao chão para permitir o apoio do idoso quando necessário;
- Não suba em cadeiras ou caixas para alcançar os armários que estão no alto;

- No piso, não utilize produtos que possam deixá-lo escorregadio.



### NA ESCADA

- Não deixe malas, caixas ou qualquer tipo de objetos nos degraus;
- A iluminação deve permitir a visualização do início ao fim da escada;



- Interruptores de luz devem estar instalados tanto na parte inferior quanto na parte superior da escada. Uma outra opção é instalar detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente;
- Mantenha uma lanterna guardada em algum lugar próximo em caso de apagão;
- Coloque tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus;
- Instale corrimão por toda a extensão da escada e em ambos os lados.

### NO BANHEIRO

- Coloque um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box para ter segurança na entrada e na saída;
- Instale na parede da banheira ou do box um suporte para sabonete líquido;
- Instale barras de apoio nas paredes do seu banheiro;
- Mantenha algum tipo de iluminação no banheiro durante a noite;
- Use dentro da banheira ou no chão do box tiras antiderrapantes;

- Ao tomar banho, caso não consiga se abaixar até o chão ou se sinta instável, utilize uma cadeira firme com pelo menos 40 cm de altura do chão (existem algumas próprias para essa finalidade).



### Além dos cuidados com o ambiente, seguem algumas dicas de cuidado com a sua saúde para diminuir a possibilidade de quedas:

- Use sapatos com sola antiderrapante;
- Amarre o cadarço do calçado;
- Substitua os chinelos que estão deformados ou estão muito frouxos;
- Use uma calçadeira ou sente-se para colocar sapato;
- Evite sapatos altos e com sola lisa;
- Nunca ande só de meias;
- Mulheres que não conseguem encontrar sapatos esportivos suficientemente largos para o formato do pé podem comprar na seção masculina, pois esses sapatos são maiores;
- Faça exames oftalmológicos e físicos anualmente, especialmente para detectar a existência de problemas cardíacos e de pressão arterial;

- Mantenha uma dieta saudável, com cálcio e vitamina D;
- Tome banhos de sol diariamente;
- Faça atividades físicas que visem ao desenvolvimento de agilidade, força, equilíbrio, coordenação e ganho de força do quadríceps e mobilidade do tornozelo;
- Evite ingestão excessiva de bebidas alcoólicas;
- Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos que está tomando ou que costuma tomar, e dê para os médicos que lhe acompanham;
- Informe-se com o seu médico sobre os efeitos colaterais dos remédios que você está tomando e de seu consumo em excesso.