

Uma
facada no
coração

Os
pulmões
de Paulo
foram

Correia
de
Campos
pede

É difícil
ser de
direita
em



HUAWEI nova



#DESAFIEASEXPECTATIVAS

DESIGN CURVO QUE SE AJUSTA A SI

- 📷 Câmara Ultra HD | Filma em 4K
- 🔋 Até 52 horas de bateria
- 👉 Sensor 3D impressão digital

MAKE IT POSSIBLE

PUB

Vida sénior: mais vale prevenir

NATÁLIA DUARTE (CA50+) 30/10/2016 - 07:59

A frequência de quedas está directamente relacionada com o aumento da idade. A adopção de medidas simples pode minimizar este tipo de acidente, cujas consequências ultrapassam a condição física e podem levar ao isolamento social.



As pessoas mais velhas apresentam consequências mais graves quando caem PEDRO CUNHA/ARQUIVO

Muitas são as campanhas de sensibilização que têm vindo a ser desenvolvidas em Portugal e na Europa que alertam a população em geral, e os seniores em particular, para a problemática das quedas. A nível nacional temos o exemplo do projecto “Com Mais Cuidado”, com acções de formação e divulgação que resultam de uma parceria entre a Fundação Mapfre e a Direcção-Geral da Saúde; ou a campanha “Não Caia Nisso”, promovida pela Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia, com iniciativas de sensibilização em lares de terceira idade, universidades seniores, centros de saúde e acções de rua. No entanto, nunca é de mais relembrar as consequências deste acidente, e, principalmente, as várias formas de o prevenir.

A frequência de quedas está directamente relacionada com o aumento da idade. Os dados disponibilizados pelo EuroSafe, organização europeia para a prevenção de acidentes e bem-estar das populações dos países-membros, indicam que cerca de 30% dos europeus com mais de 65 anos caem todos os anos, e que essa proporção aumenta para 50% em pessoas com 80 ou mais anos. A nível nacional, a informação do Observatório Nacional de Saúde (dados de 2005), indicou uma frequência de 76% entre as pessoas com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos e de 90% nas pessoas com mais de 75 anos.

As consequências mais frequentes das quedas são contusões e hematomas, mas cerca de metade das pessoas idosas atendidas nos serviços de urgência por motivo de queda apresentam fracturas (EuroSafe, 2015). Além disso, das quedas podem também resultar consequências “não físicas” como sentimento de medo, diminuição da autoestima e consequente isolamento social, as quais são igualmente prejudiciais para a independência e para a qualidade de vida.

Factores de risco para quedas



<https://static.publico.pt/infografia/2016/P2/quedas-idosos.svg>

É também verdade que são as pessoas mais velhas que apresentam as consequências mais graves quando caem. Um dado importante é o tempo médio de internamento em consequência de uma queda, o qual aumenta exponencialmente com a idade: 11 dias nas pessoas com mais de 75 anos.

As quedas resultam de uma interacção complexa de factores de risco tanto pessoais como ambientais. Nestes últimos, abordamos apenas os relacionados com o domicílio, por ser este o local onde ocorre a maioria dos acidentes, tal como concluiu o sistema ADELIA (2006-2008), que tinha por objectivo determinar a frequência de acidentes domésticos e de lazer e identificar as situações de risco.

O mais importante é conseguir prevenir o desenvolvimento da primeira queda e através de alguns cuidados simples é possível reduzir os riscos de forma significativa. Um estilo de vida saudável e activo, cuidados de saúde adequados, em paralelo com uma habitação que permita uma mobilidade segura, são essenciais para prevenir este tipo de acidentes que dependem essencialmente da iniciativa de cada um e que devem ser postos em prática em fases precoces da vida, mesmo quando ainda não parecem ser necessários (ver infografia).

Medidas preventivas para as quedas



Adaptações no domicílio

- Manter uma boa iluminação por toda a casa
- Manter os fios eléctricos e de telefone presos à parede
- Fixar tapetes e carpetes
- Recorrer às novas tecnologias
- Colocar barras de apoio no polibã ou na banheira
- Evitar colocar as prateleiras demasiado altas ou baixas
- Colocar piso antiderrapante nas escadas, casas de banho e cozinha



Participação social

- Manter uma rede familiar e/ou de amigos próxima
- Envolver-se em iniciativas comunitárias
- Pertencer a associações, universidades séniores, centros sociais, entre outros



Alimentação saudável

- Ter uma alimentação equilibrada
- Beber líquidos com frequência
- Ter uma dieta rica em cálcio e vitamina D



Exercício físico

- Praticar actividade física (pelo menos 30 minutos) três a cinco vezes por semana
- Preferir exercícios de intensidade leve a moderada, tais como caminhadas, actividades em água
- Fazer exercícios que aumentem a força muscular dos membros inferiores



Cuidados de saúde e com a medicação

- Procurar aconselhamento e supervisão do seu médico
- Vigiar a visão e a audição
- Conhecer os efeitos secundários dos medicamentos para si prescritos
- Usar uma caixa organizadora

<https://static.publico.pt/infografia/2016/P2/quedas-idosos1.svg>

Subscreva as nossas newsletters

O melhor do Público no email.



Subscrever

COMENTÁRIOS
