

Mais vale prevenir

A frequência de quedas está directamente relacionada com o aumento da idade, como mostram vários estudos nacionais e europeus. A adopção de medidas simples, sobretudo a nível do domicílio, pode minimizar este tipo de acidente, cujas consequências ultrapassam a condição física e podem levar ao isolamento social

Natália Duarte

Factores de risco para as quedas



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, as quedas podem também resultar consequências "não físicas", como sentimento de medo, diminuição da auto-estima e consequente isolamento social, as quais são igualmente prejudiciais para a independência e para a qualidade de vida.

As pessoas mais velhas apresentam as consequências mais graves quando caem. Um dado importante é o tempo médio de internamento em consequência de uma queda, que 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
- Colocar piso antiderrapante nas escadas, casas de banho e cozinha
- Colocar barras de apoio no polibá ou na banheira
- Evitar colocar as prateleiras demasiado altas ou baixas
- Recorrer às novas tecnologias

Muitas são as campanhas de sensibilização que têm vindo a ser desenvolvidas em Portugal e na Europa que alertam a população em geral. A nível nacional, temos o exemplo da campanha Não Caia Nisso, promovida pela Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia, com iniciativas de sensibilização em universidades seniores, centros de saúde e acções de rua; e o



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

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. 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



Participação social

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



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

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