

## SBAIT lança guia de prevenção de quedas para idosos

*Ação, em comemoração ao Dia do Idoso, que conscientizar a população sobre o problema, que é a primeira causa de acidentes na terceira idade*

Em comemoração ao Dia do Idoso (1º de outubro), a SBAIT (Sociedade Brasileira de Atendimento Integrado ao Traumatizado) está lançando o guia “Queda no Idoso”, com o objetivo de conscientizar a população sobre os riscos desse tipo de ocorrência e sobre importância de medidas preventivas que assegurem a qualidade de vida e promovam a autonomia da população idosa. Segundo informações do SUS (Sistema Único de Saúde), as quedas são a primeira causa de acidentes em pessoas com mais de 60 anos. O guia pode ser acessado e baixado no site [www.sbait.org.br](http://www.sbait.org.br).

“As quedas representam um sério problema para os idosos por causa da fragilidade do organismo. Elas podem causar fraturas, redução da capacidade funcional, isolamento social, depressão e até a morte”, explica o autor do Guia e presidente do Capítulo São Paulo da SBAIT, Bruno Pereira.

Alguns fatores facilitam as quedas na terceira idade, como déficit de equilíbrio, fraqueza muscular, inatividade física e fatores externos. “Ausência de corrimão, tapetes soltos, pisos molhados, assento sanitário muito baixo, ruas esburacadas e calçadas mal conservadas estão entre os fatores mais comuns. É importante lembrar que a maioria das quedas acontece em casa ou nos arredores”, comenta Pereira.

A prevenção é fundamental para evitar as quedas. Alguns cuidados, adotados dentro de casa, podem proporcionar maior segurança aos idosos. Para isso, o guia dá dicas do que fazer em cada ambiente: sala e corredores, cozinha e área de serviço, banheiros e quarto de dormir.

Na sala, por exemplo, deve-se evitar deixar objetos espalhados pelo chão, como brinquedos de crianças e fios. Também é importante retirar pequenos móveis que possam servir de barreira para o idoso. Luzes com sensor de presença em locais de pouca luminosidade e barras de segurança também são importantes. As escadas devem ser livres de objetos, possuir corrimão dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, na parte inferior e superior.

No quarto, é importante que o idoso tenha um interruptor ao lado de sua cama ou um abajur. Dessa forma, ele não vai precisar levantar no escuro. O ideal é não ter tapetes, mas, se houver, eles precisam ficar presos no chão. Também é recomendado evitar camas muito baixas e colchões muito macios para que o idoso não tenha dificuldade para levantar.

Na cozinha e na área de serviço, além de evitar que o local fique molhado e escorregadio, é importante que os armários sejam instalados em uma altura que não seja necessário usar escadas para pegar objetos.

No banheiro, o guia orienta a aumentar a altura do vaso sanitário, com um elevador de assento, e instalar barras de apoio laterais e paralelas para auxiliar o idoso na hora de sentar e levantar. O box de vidro deve ser substituído por cortinas, evitando, assim, ferimentos ainda mais graves no caso de um desequilíbrio. Os tapetes precisam ser emborrachados e antiderrapantes. Também é importante instalar barras de apoio na área do chuveiro. Se o idoso tiver dificuldade para abaixar, é fundamental que seja usada uma cadeira resistente e firme na hora do banho. Outra dica é deixar o ambiente bem iluminado.

“Não podemos nos esquecer que também é importante que o idoso tenha uma vida saudável, que pratique atividades físicas e mantenha seu cérebro ativo, através de atividades como ler, pintar, fazer palavras cruzadas e acessar a internet”, explica o diretor da SBAIT. “Sempre que perceber alterações em seu equilíbrio, deve procurar um profissional para diagnosticar o problema e fazer um tratamento específico”, orienta.



No caso de acidentes, é importante buscar ajuda com o SAMU (192), Bombeiros (193) ou com a Polícia Militar (190). Enquanto a ajuda não chega, o idoso deve ser mantido calmo e imóvel. Se houver algum ferimento sangrando, é importante cobri-lo e comprimi-lo com pano limpo. “Também é muito relevante que a equipe médica seja informada com detalhes sobre o ocorrido, o uso de medicamentos e o histórico de doenças”, afirma Pereira.

### **Sobre a SBAIT**

A SBAIT reúne cirurgiões do trauma de todas as regiões do País. Tem vários programas de prevenção ao Trauma, doença que se tornou uma epidemia no Brasil, mas que poderia ser evitada, apenas com ações de prevenção. Trauma é todo ferimento causado por fatores externos, como queda, ocorrência de trânsito, ferimentos a bala, etc.