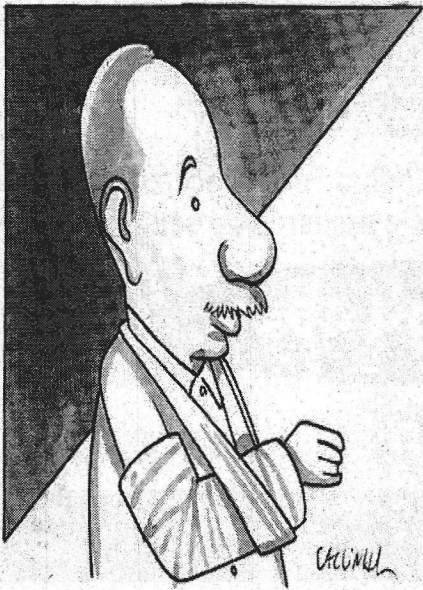




Os cuidados a tomar para evitar quedas

É um tapete sob o chão encerrado aqui, um piso escorregadio ali, ou ainda um degrau imperceptível, e a queda torna-se inevitável para qualquer um. No caso de idosos, o fato pode ser mais grave, por conta de maior fragilidade dos ossos e das fraturas.

A fisioterapeuta Mônica Perracin, do Centro de Estudos de Envelhecimento, distingue os idosos em dois grupos: aqueles mais independentes e mais saudáveis e os mais dependentes e mais frágeis. Para o primeiro grupo, o risco decorre da resistência em aceitar as limitações que vêm com a idade: “Em um processo normal de envelhecimento

ocorre a redução do equilíbrio, mas a pessoa de mais idade que é independente não acredita que o seu equilíbrio possa ter sido afetado.”

Assim, o perigo está em subir em uma escada para consertar o telhado, ter de atravessar uma rua correndo, porque o semáforo é rápido demais, e assim por diante. Nesse caso, a redução do risco depende essencialmente de o idoso conscientizar-se e aceitar as alterações em suas condições físicas.

Para o segundo grupo, o de idosos mais fragilizados, seja por conta da própria idade, de alguma doença ou do excesso de medicação, a queda costuma ocorrer em

casa e em situações mais simples, como sentar-se ou levantar-se de uma cadeira, virar-se para apanhar algo ou até mesmo andar.

Nesse caso, segundo Mônica, é possível reduzir progressivamente o índice de queda, atuando de duas formas: primeiro, identificando quais fatores de risco podem ser modificados dentro de casa, como a colocação de adesivo antiderrapante nos tapetes, de uma barra de segurança no box, a troca da mesa de lugar; e, segundo, levando a pessoa a praticar exercícios e fisioterapia, para a reeducação do equilíbrio, a fazer reabilitação, além de adequar a medicação. **(R.P.)**