

Cuidados com o Idoso - Prevenção de acidentes domésticos

Riscos de acidentes domésticos estão nos mais diversos ambientes e situações, desde o contato com altas temperaturas na cozinha até o caminhar do quarto para o banheiro durante a noite. Este último é um dos casos mais comuns de acidentes que acomete os idosos, quando o risco é maior; pois a recuperação, na maior parte das vezes, é mais lenta e complicada.

Residências adaptadas com corrimões e materiais antiderrapantes colaboram muito para evitar este tipo de acidente. Mas cuidados simples como tirar objetos que obstruam o caminho pela casa e manter iluminação adequada podem ser a diferença para evitar um transtorno deste tipo.

A professora do Imes, Rosamaria R. Garcia, atua na clínica de fisioterapia da Universidade e dá algumas informações e dicas de como prevenir e lidar com os acidentes domésticos com o idoso.

1. Principais riscos de acidentes com idosos em casa:

As casas das pessoas idosas geralmente são repletas de perigos. Os principais riscos são:

- presença de muitos móveis atrapalhando a passagem,
- escadas inclinadas, com degraus irregulares, mal iluminadas e sem corrimão,
- tapetes avulsos e carpetes mal adaptados ou rasgados
- má iluminação,
- tacos soltos no chão ou pisos quebrados,
- pisos encerados ou escorregadios,
- camas e sofás muito altos ou muito baixos,
- cadeiras e vasos sanitários muito baixos,
- prateleiras de difícil alcance,
- presença de animais domésticos pela casa,
- uso de chinelos ou sapatos em más condições ou mal adaptados,
- fios elétricos soltos, objetos espalhados pelo chão.

2. Formas de prevenção de acidentes mais utilizadas e atitudes para evitá-los:

- retirar móveis que estejam atrapalhando a passagem (principalmente em corredores, caminho para atender ao telefone, à porta, para chegar ao banheiro) ou colocá-los em outros locais.
- colocar corrimão nas escadas e utilizá-los sempre;
- utilizar as escadas sempre com luz acesa;
- colocar fita adesiva colorida e antiderrapante nos degraus ou principalmente no primeiro e no último degrau;
- retirar todos os tapetes avulsos e consertar o carpete;

- se for impossível retirar os tapetes, colocar fita adesiva antiderrapante para evitar que escorreguem;
- aumentar a altura dos móveis e do vaso sanitário;
- evitar sentar em cadeiras, sofás e camas que dificultem a transferência para outros locais;
- manter os objetos e utensílios mais utilizados entre a altura dos ombros e da cintura, evitando subir em banquinhos e cadeiras ou abaixar-se demais;
- quando for brincar com o animal de estimação, faça-o sentado;
- quando estiver fazendo atividades que exijam deslocamento constante, como cozinhar, estender roupas, etc, deixar o animal de estimação em outro cômodo, evitando tropeçar nele;
- evitar o uso de chinelos e sapatos mal calçados ou soltos, como tamancos, sandálias, pois a forma como o peso é descarregado nos pés muda completamente, favorecendo a queda;
- manter os fios presos ou embaixo de móveis;
- instalar barras de apoio no box e no vaso sanitário, para facilitar o banho e a utilização do banheiro;
- usar tapete antiderrapante no box e não tomar banho descalço;
- nunca se agarrar na pia para levantar-se do vaso, pois esta pode deslocar-se e provocar um sério acidente;

Hoje, os arquitetos e profissionais da área elaboram projetos de residências específicas e adaptadas para idosos. Mesmo os adultos jovens devem pensar no seu próprio envelhecimento ao construir ou adquirir uma residência, pois provavelmente podem envelhecer na mesma, tendo dificuldades para subir escadas ou entrar e sair de uma banheira, por exemplo.

3. Procedimentos imediatos em caso de queda:

- Se a pessoa cair, nunca deve levantar-se imediatamente. Deve manter a calma, verificar se há algum sangramento ou lesão. Em caso positivo, tem de ir imediatamente a um pronto socorro. Caso ninguém possa levá-la, deve chamar uma ambulância pelos telefones 193, 199 ou 192. Este serviço a transportará até o hospital por meio de pessoas especializadas.
- O acompanhante, cuidador ou familiar do idoso não deve apressá-lo para levantar-se e nem apavorá-lo com a queda. Deve demonstrar calma e esperar o tempo que for necessário para ajudar o idoso a levantar-se. Deve certificar-se de que o idoso esteja bem e chamar a ambulância para levá-lo ao hospital. É importante fazer uma avaliação médica para verificar se não houve lesão ou algum outro dano.
- Se estiver com dor, aguardar o alívio para somente depois levantar.
- O idoso não deve tentar levantar-se sozinho. Deve pedir auxílio a alguém. Se estiver sozinho, esperar alguns minutos até sentir-se bem e disposto para levantar.
- Sempre relatar a queda aos profissionais de saúde, pois os mesmos podem ajudá-lo a identificar lesões, como fraturas ou contusões, e prevenir novas quedas.

- Não usar medicamentos sem prescrição do médico.
- Nunca usar compressas quentes para contusões, escoriações ou pancadas, pois aumentam o sangramento e a inflamação.
- O acompanhante ou familiar não deve restringir o idoso em decorrência da queda. Impedir que o idoso saia de casa ou deixe de fazer suas atividades do dia-a-dia aumentará ainda mais o risco de cair. Portanto, após uma queda e a constatação do adequado estado de saúde do idoso, o familiar deve deixá-lo retornar às suas atividades normais.

4. Comportamentos de risco - o que fazer para prevenir a queda?

- Não subir em banquinhos ou cadeiras, ou apoiar-se na cama ou em outros locais para alcançar prateleiras altas ou maleiros;
- Não apoiar-se em cadeiras ou portas de geladeira ou de armários para levantar-se ou para andar;
- Na rua, nunca atravessar no meio dos carros ou quando o semáforo para pedestres ainda estiver vermelho;
- Se estiver com sono, não permanecer em cadeiras ou móveis instáveis, pois ao adormecer, poderá cair;
- Manter a casa o mais livre possível de riscos de quedas (veja no item 2);
- Não lavar a cozinha, banheiro ou quintal com chinelos ou descalço, pois poderá escorregar;
- Durante a noite, deixar sempre uma luz acesa, para facilitar o deslocamento do quarto até o banheiro. Geralmente, os idosos levantam-se à noite e a sonolência ou o efeito de alguns medicamentos podem provocar quedas;

"Pensar que a queda nunca acontecerá com você também é um risco, pois impede a prevenção. A maioria das quedas é inesperada e pode acontecer a qualquer um, portanto, todos devem preveni-la."

Rosamaria R. Garcia é fisioterapeuta e mestre em saúde pública pela Universidade de São Paulo. Atualmente, leciona na área de Fisioterapia Reumatológica e Geriátrica no Imes.