

Dicas
de Saúde



Prevenção de Quedas em Idosos:

Recomendações Atuais para Garantir Mais Segurança e Qualidade de Vida



Dra. Cátia Lóssio

Fisioterapeuta e auditora do Fisco Saúde.

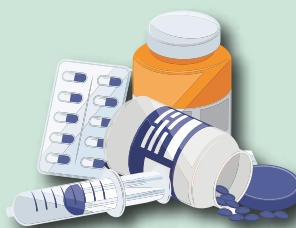
As quedas são uma das principais causas de lesões graves entre os idosos, podendo levar a complicações sérias como fraturas, limitações funcionais e até óbitos. A boa notícia é que muitas dessas quedas podem ser prevenidas com algumas ações simples, baseadas em evidências científicas e recomendações de especialistas.

A seguir, veja algumas estratégias eficazes para a prevenção de quedas:



1. Exercícios de Equilíbrio e Força Muscular

A prática regular de atividades físicas que focam no equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento muscular é uma das formas mais eficazes de prevenir quedas. Exercícios como a dança, ioga, tai chi e atividades específicas de fortalecimento de pernas são altamente recomendados. Esses exercícios ajudam a melhorar a estabilidade e a mobilidade, reduzindo o risco de desequilíbrios.



2. Revisão de Medicamentos

Certos medicamentos podem afetar o equilíbrio e aumentar o risco de quedas. É essencial que os idosos façam uma revisão periódica com seu médico ou farmacêutico para avaliar os efeitos colaterais de medicamentos como sedativos, antidepressivos, ansiolíticos e antihipertensivos. O ajuste das doses ou a substituição de medicamentos pode ser necessário para minimizar riscos.



3. Adaptações no Ambiente Doméstico

Melhorias simples no ambiente doméstico podem ter um grande impacto na segurança do idoso. Isso inclui:

- Instalar barras de apoio no banheiro e em outros pontos de risco.
- Garantir que os pisos estejam antidesslizantes, sem tapetes soltos ou objetos no caminho.
- Utilizar iluminação adequada, especialmente à noite, para evitar tropeços.



4. Cuidados com a Visão

A perda de visão é um fator importante nas quedas de idosos. Consultas regulares ao oftalmologista são fundamentais para tratar

condições como catarata, degeneração macular ou problemas de visão não corrigidos. O uso de óculos adequados e lentes com proteção contra o brilho também pode ajudar.



5. Monitoramento de Condições de Saúde

A hipertensão, diabetes, osteoporose e outras condições crônicas podem aumentar o risco de quedas. Manter essas condições sob controle, com acompanhamento médico regular e o uso correto de medicamentos, é fundamental. Além disso, exames regulares de equilíbrio e mobilidade são essenciais para detectar sinais precoces de risco.



6. Uso de Calçados Adequados

O tipo de calçado também influencia diretamente no risco de quedas. O ideal é usar sapatos fechados, com sola antiderrapante, que ofereçam bom suporte para os pés e tornozelos. Evitar calçados de salto alto ou chinelos frouxos pode reduzir consideravelmente o risco de escorregões.



7. Educação e Conscientização

A conscientização sobre os riscos das quedas e a adoção de comportamentos preventivos são fundamentais. Programas de educação para idosos, familiares e cuidadores sobre como identificar e reduzir riscos de quedas podem ajudar na implementação dessas medidas de forma eficaz.

Conclusão

Prevenir quedas em idosos não exige grandes mudanças, mas sim um conjunto de atitudes simples e consistentes que, quando adotadas, podem proporcionar mais segurança, bem-estar e qualidade de vida para essa faixa etária. O importante é agir com antecedência, buscando sempre o suporte profissional adequado para identificar os riscos e aplicar as melhores estratégias preventivas.