



## SAÚDE

# Queda de idosos: prevenção é essencial

Acidentes domésticos são alto risco. Médicos recomendam fortalecimento muscular e controle de efeitos dos medicamentos

» JULIANA SOUSA\*

Um tropeço dentro do banheiro de casa quase tirou a vida de Lázaro Natal, 78 anos, em uma pequena cidade no interior de Minas Gerais. No dia do acidente, a mulher do aposentado estava viajando para visitar os netos, deixando Lázaro sozinho para cuidar de casa. Ele costumava ser independente, mas, de manhã, uma simples ida ao banheiro se transformava em um momento de desespero. Durante o banho, Lázaro escorregou e sofreu uma queda violenta, lesionando gravemente a região do fêmur.

A dor impedia Lázaro de se levantar e ele ficou durante minutos imobilizado, no chão frio do banheiro. Sem ninguém por perto para socorrê-lo, o idoso se arrastou em direção ao telefone fixo da casa. Telefonou para a filha, Luciene, em Brasília. Da capital federal, a filha de Lázaro conseguiu entrar em contatos conhecidos na cidade que poderiam ajudar o pai. Luciene Maria, de 55 anos, não se esquece do dia que recebeu a ligação do seu pai e do desespero que sentiu. "A situação era toda complicada porque não tinha como saber a gravidade do acontecido de longe", relata. "Liguei para amigos, vizinhos, praticamente todo mundo que eu podia. Ele sempre foi muito independente, gostava de sair e passear, a gente até pensa que pode acontecer, mas nunca acha que é naquela hora", relatou a filha.

Assim como Lázaro, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva sofreu um acidente doméstico no Palácio da Alvorada, em Brasília, em 19 de outubro. O chefe de Estado bateu a cabeça, teve duas lesões cerebrais e precisou levar cinco pontos. No início deste mês, um acidente semelhante com outra personalidade, o cantor Agnaldo Rayol, teve um desfecho trágico. Aos 86 anos, o artista morreu após cair em seu próprio apartamento, de madrugada, em São Paulo.

Todos os dias, em média 63 idosos procuraram atendimento hospitalar no Brasil após serem vítimas de queda da própria altura. Desse total, 19 não resistem ao trauma e morrem. Dados do Ministério da Saúde revelam que esse tipo de acidente tem crescido de

Ricardo Stuckert/PR



**Lula: presidente ficou vários dias em observação após acidente**

forma acelerada no país. É a terceira causa de mortalidade entre pessoas com mais de 65 anos.

As quedas mataram 70.516 idosos entre 2013 e 2022 no país. Segundo dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), entre os idosos com 80 ou mais, 40% sofrem acidentes deste tipo a cada ano. O fenômeno é global. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 28% a 35% das pessoas acima de 65 anos sofrem quedas ou menos uma vez ao ano. Essa taxa sobe para 32% e 42% entre idosos acima de 70 anos.

O médico Luiz Eduardo Sampaio, membro da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, explica que dois tipos de idosos correm maior risco de queda: quem já tem uma saúde mais debilitada e que está em um ambiente favorável a acidentes. Medicamentos também são um fator de risco.

"Algumas doenças podem favorecer quedas, como as doenças do labirinto, que causam tonturas. Pacientes com remédios que podem baixar a glicose ou reduzir excessivamente a pressão arterial podem se sentir mal e acabar caindo. Quanto mais remédios o paciente toma, maior o risco de interação entre eles, aumentando o risco de quedas", alerta Sampaio.

"Além disso, há a questão do ambiente. O banheiro, por

Reprodução/Instagram/@agnaldoray



**Agnaldo Rayol: cantor de 86 anos não resistiu ao cair em casa**

exemplo, é o local da casa onde o idoso mais cai, especialmente durante o banho, pois o chão fica molhado. Muitas vezes, o idoso não possui um tapete antiderrapante ou barras de apoio no banheiro, o que aumenta o risco de quedas", acrescenta o médico.

A médica geriatra Priscilla Mussi afirma que as quedas de idosos não têm uma única causa. Geralmente resultam de uma combinação de fatores físicos e ambientais. Para ela, pequenas adaptações no ambiente — retirada de tapetes, boa iluminação, instalação de barras de apoio nos banheiros e o uso de calçados com uma parte frontal fechada — são eficazes na prevenção desses acidentes. A prática de exercícios como Tai Chi Chuan, musculação, hidroginástica e fisioterapia de equilíbrio auxiliam no desenvolvimento muscular, de modo a dar maior resistência ao idoso para quedas e acidentes.

Mussi lista os motivos mais frequentes para acidentes domésticos com idosos. "Os idosos caem por vários motivos, mas os principais são a fraqueza muscular, o equilíbrio diminuído, a perda de sensibilidade por distúrbios neurológicos — como consequência de doenças crônicas, por exemplo, a diabetes descompensada —, além da redução da visão e audição e efeito colateral de alguns medicamentos", detalha a especialista.

### Prevenção

Identificar se o idoso também está mais suscetível a quedas graves é um passo importante para a prevenção. Segundo Sampaio, é necessário verificar se o idoso apresenta sinais físicos de que está suscetível a quedas, como pouca massa muscular ou observar os efeitos dos medicamentos.

A atenção precisa ser redobrada se o idoso já caiu mais de alguma vez. "É muito importante observar o paciente que já caiu. Um paciente que sofreu uma queda apresenta um fator de risco muito alto para cair novamente. Há pacientes que caem duas, três, quatro, até cinco vezes ao ano. Em algum momento, eles podem sofrer uma fratura ou um trauma cerebral", adverte.

Em caso de acidente, ambos especialistas alertam que é sempre recomendado procurar ajuda médica imediatamente. Se o idoso sofrer perda de consciência, é necessário chamar o Serviço de Atendimento Médico Ambulante (Samu), por meio do telefone 192, antes de tentar levantar o idoso. Luiz Eduardo Sampaio ressalta que é sempre importante compreender o motivo da queda: se foi algum obstáculo do ambiente ou uma perda de consciência repentina do idoso.

"Se o idoso tropeçou e caiu, é importante tomar todos os cuidados para verificar se ele não se machucou, mas, a princípio, foi um acidente. Agora, se o idoso estava ali e, de repente, desmaiou, além das preocupações com lesões e fraturas por bater a cabeça, é fundamental investigar o que causou o desmaio. Nesses casos, mesmo que o idoso recupere a consciência, é recomendável levá-lo ao hospital", descreve o geriatra.

"Se a queda foi presenciada, é uma situação; mas, se alguém chega em casa e encontra o idoso caído no chão, sem saber como aconteceu, a recomendação é levá-lo ao hospital. Em casos de quedas não presenciadas, não se deve hesitar. Não se sabe se ele bateu a cabeça, o quadril ou se houve um desmaio. Portanto, em quedas não presenciadas, é sempre recomendável levá-lo ao hospital", concluiu.

\*Estagiária sob a supervisão de Carlos Alexandre de Souza

### Atenção e cuidado

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda alguns cuidados para prevenir quedas em idosos, como:



Manter o chão limpo e seco, pois o piso molhado aumenta o risco de quedas



Manter fios de telefone, elétricos e de ampliação fora das áreas de trânsito



Organizar os móveis de forma a criar um caminho livre para passar



Colocar tapetes com as duas faces adesivas ou com a parte de baixo não deslizando



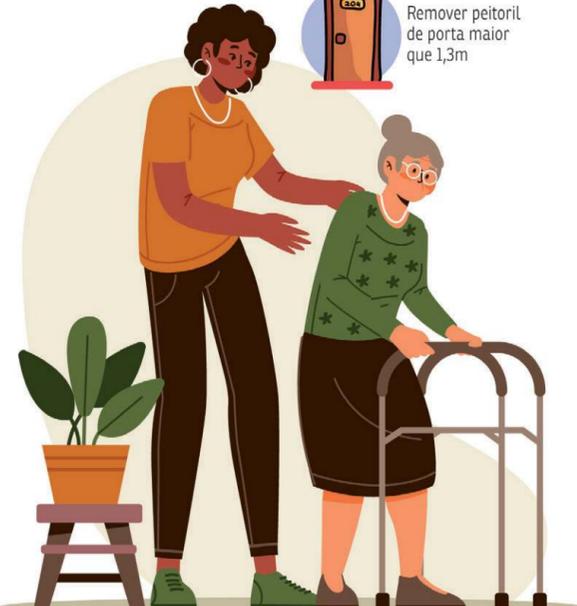
Instalar interruptores de luz na entrada das dependências



Não sentar em cadeiras ou sofás baixos



Remover peitoril de porta maior que 1,3m



### Em caso de queda, deve-se:

- Verificar se o idoso tem machucados, sangramentos ou fraturas
- Evitar movimentar o idoso
- Se a queda não foi tão grave, fazer com que o idoso fique sentado ou deitado por um tempo até ele se recuperar
- Levar o idoso a uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) mais próxima

Valdo Virgo/CB/D.A Press



**ROBERTO BRANT**

**A VITÓRIA DE TRUMP NÃO É O FIM DO MUNDO, NEM UM NOVO FIM DA HISTÓRIA. É SIMPLEMENTE O COMEÇO DE UMA NOVA ORDEM QUE, POR IMPREVIDÊNCIA, NUNCA IMAGINAMOS. COMO TUDO NA VIDA, VAI NASCER, EVOLUIR E DEPOIS SER SUBSTITUÍDA, EMBORA NÃO SAIBAMOS QUANDO.**

(cartas: SIG, Quadra 2, Lote 340 / CEP 70.610-901)

## O começo de uma nova história

Quando o muro de Berlim foi demolido praticamente à mão por multidões desarmadas, sem qualquer reação dos poderosos exércitos do Pacto de Varsóvia, em novembro de 1989, disseminou-se a crença de que a democracia liberal havia triunfado para sempre. Pouco tempo depois, o cientista político Francis Fukuyama publicou um ensaio anunciando o fim da história, querendo naturalmente dizer que estavam encerrados os grandes conflitos políticos e que doravante a história fluiria sem perturbações ou sobressaltos.

Com a dissolução da União Soviética e a emancipação dos países da Europa Oriental, afirmou-se a superioridade da economia

de mercado, das instituições da democracia, da globalização e das entidades multilaterais criadas no pós-guerra para monitorar a economia mundial. No entanto, o que estava de fato ocorrendo era apenas o fim de uma história específica que, na verdade, não durara mais do que algumas poucas décadas. Um novo período histórico estava realmente começando, mas como acontece com todos os processos humanos, este estava também condenado à trajetória dos ciclos históricos, haveria de nascer, evoluir e finalmente desaparecer, para dar lugar a uma nova ordem.

Nos pouco mais de 30 anos transcorridos desde então, o mundo mudou muito, quase sempre

para melhor. A globalização permitiu que a industrialização e o progresso econômico se espalhassem por grandes extensões do mundo, retirando centenas de milhões de pessoas da pobreza e causando uma redução generalizada dos preços dos bens industriais, graças aos aumentos da produtividade e ao comércio internacional.

Mesmo quem não alimenta o pessimismo de que tudo na vida é um jogo de soma zero, em que o ganho de alguns é necessariamente a perda de outros, precisa reconhecer que a globalização trouxe ganhos e perdas assimétricas, entre países e entre pessoas. Na Europa, mas principalmente nos Estados Unidos,

a descentralização da produção industrial para países com oferta ilimitada de trabalho e baixos salários, significou o desaparecimento das indústrias tradicionais e o fim dos bons empregos para uma classe trabalhadora acostumada à vida de classe média. A especialização dos países ricos em alta tecnologia e serviços financeiros, criou uma elite urbana limitada e aprofundou a diferença entre ricos e pobres.

No plano da política, os partidos do campo progressista abandonaram o seu tradicional discurso de luta de classes e mudaram o foco para as políticas identitárias, com ênfase em raça, gênero e orientação sexual, deixando de lado as pautas de interesse da população trabalhadora, conservadora nos costumes,

nostálgica do passado e excluída das oportunidades da nova economia. A consequência foi a migração dessas grandes massas de perdedores para os partidos da chamada direita, em que, ao encontrar as populações rurais tradicionais desses partidos, conseguiram formar uma nova maioria, cujo projeto é opor-se à ordem globalizante, que parece ter sequestrado o seu futuro.

Essas novas majorias estão começando a se impor na Europa e agora conquistaram o poder nos Estados Unidos. A vitória de Trump foi democrática em todos os sentidos e terá as consequências já prometidas na campanha: protecionismo radical, hostilidade aos outros países e aos estrangeiros, desligamento dos Estados Unidos de tudo o que significa

uma ordem multilateral, não só no que diz respeito ao comércio, mas também às políticas climáticas e à defesa coletiva na Europa, bem como o uso do poder americano na tentativa de restaurar um modo de vida e uma hegemonia que se perderam nos últimos tempos. Tudo isto vai reconfigurar a ordem mundial em uma extensão que ainda é difícil prefigurar em todos os detalhes.

A vitória de Trump não é o fim do mundo, nem um novo fim da história. É simplesmente o começo de uma nova ordem que, por imprevidência, nunca imaginamos. Como tudo na vida, vai nascer, evoluir e depois ser substituída, embora não saibamos quando.

A única coisa certa é que o Brasil não tem nada a ganhar e tem tudo a perder com esses novos tempos.