

# Quedas em casa, ossos quebrados

**EDUARDO AMARAL**

Médico ortopedista e traumatologista

A prevenção das quedas de idosos em domicílio – que corresponde a mais de 70% – para evitar fraturas é fundamental, pois elas, muitas vezes, podem ser catastróficas. Começamos pelo banheiro, visto que a maioria delas ocorre no trajeto quarto-banheiro. A iluminação, principalmente à noite, deve ser adequada e de fácil acesso. Deve-se deixar uma luz sempre acesa, mas, se não for possível, um sensor de presença seria suficiente. O box deve ter suporte tipo corrimão – há vários modelos no comércio, espessos, fortes e resistentes, para o idoso apoiar-se. Deve-se usar um ou mais tapetes de borracha antiderrapante com ventosas, para melhor aderência ao solo, principalmente na cerâmica molhada. Para idosos mais debilitados, uma cadeira de banho de metal facilita em muito o banho, bem como a instalação de ducha móvel e suporte para sabonete líquido.

No vaso sanitário – que deve ser mais elevado –, a maior dificuldade do idoso é sentar-se e levantar-se. Na parede de frente ou na lateral, um suporte tipo corrimão também é muito importante, aliás, seria melhor em todo o banheiro. No quarto, a iluminação deve ser adequada. Os pertences, bem como o acesso ao longo da cama pa-

ra o banheiro, devem ser de fácil localização. A cama deve ter entre 55 cm e 65 cm de altura, para o idoso descer e subir mais facilmente. Os armários devem ter maçanetas grandes e portas leves, para facilitar a abertura. As roupas e os objetos no armário devem estar arrumados de modo a facilitar o acesso, evitando lugares muito elevados; o uso de qualquer tipo de bancada ou escadinha é contraindicado. Evitar tapetes, bordas soltas de carpete, brinquedos, caixas e objetos espalhados pelo chão ou qualquer tipo de fiação. Lâmpada, telefone e lanterna também devem estar à mão.

Quanto aos chinelos ou sapatos, podem ser de cadarço, mas firmemente amarrados; não usar sapatos de salto alto ou de plataforma. A altura ideal do salto deve ser entre 1 cm e 2 cm. Elimine chinelos deformados, frouxos ou de sola lisa; devem ser confortáveis e firmemente aderidos aos pés. A sola deve ser de material antiderrapante. Não se deve nunca andar só de meias pela casa.

Na sala e no corredor, os móveis de quinas arredondadas devem estar em uma posição que não obstaculize o trânsito. Evitar mesa de centro, porta-revistas, plantas e objetos que possam bloquear o caminho, bem como extensões e fios de telefone. Cuidado com os animais domésticos, para que não trancem nas pernas dos idosos, derrubando-os. Interruptores de luz que brilham no escuro devem estar em lugares

estratégicos, para evitar que o idoso ande no escuro até achar os interruptores.

As escadas devem ter corrimão em ambos os lados, à altura de 76 cm do solo. A borda do degrau, livre, deve ser bem visível e as bordas do carpete bem fixadas, se for o caso. A colocação de tiras adesivas antiderrapantes em cada borda seria interessante. São úteis os interruptores de luz ou detectores de movimento (sensores de presença) na parte superior e inferior da escada.

Na cozinha, retirar todos os tapetes que promovam escorregões; se qualquer líquido, comida ou gordura cair no chão, deve-se limpá-lo imediatamente. No piso, usar somente cera que não deixe o piso escorregadio. Os armários, estantes e outros móveis devem estar firmemente fixados, para permitir o apoio do idoso em caso de emergência. A comida, os utensílios domésticos e os demais apetrechos na cozinha devem estar à mão. Não usar escadinhas ou banquetas para pegar objetos no alto. A bancada da pia deve ficar entre 80 cm e 90 cm do solo, em uma posição mais confortável para o preparo dos alimentos.

Na área externa da casa, o trânsito em áreas com piso de cerâmica derrapante ou ardósia deve ser redobrado, principalmente quando encerados ou molhados. Essas são medidas fáceis de tomar de imediato, e não após o leite ter sido derramado.