

“VIVER E CONVIVER...”

### 36. Aprimorando os cuidados com a pessoa idosa

1

A população idosa vem crescendo significativamente no mundo inteiro, no entanto, esta é uma situação que continua inspirando cuidados, prezado(a) leitor(a)! Especialistas da área Médica têm alertado, com frequência, que o envelhecimento vem acompanhado do aumento de doenças crônico-degenerativas e de eventos incapacitantes, incluindo **as quedas e as suas consequências**.

As **quedas** são problemas comuns e frequentemente devastadores para os idosos. Geralmente o risco de cair aumenta significativamente com o avançar da idade e, embora não seja uma consequência do envelhecimento, as **quedas** podem sinalizar o início da fragilidade ou indicar doença aguda. Por esse motivo, é preciso melhorar a nossa atenção e o cuidado com essa população, prezado(a) leitor(a)!

*Mas, por que será que o idoso cai?* Existem diversas circunstâncias que podem favorecer a **queda** do idoso e os fatores que a desencadeiam são classificados em intrínsecos e extrínsecos.

Os fatores de risco intrínsecos são aqueles relacionados ao estado de saúde da pessoa idosa que devido ao conseqüente aumento da fragilidade e das limitações motoras, tende a apresentar progressivos distúrbios de marcha e de equilíbrio; vertigem e confusão mental; fraqueza muscular de membros inferiores e superiores; efeitos ou reações do uso de muitos medicamentos e até mesmo, de reações associadas à diversos tipos de infecções e à redução da capacidade visual e da audição.

Os fatores de risco extrínsecos são aqueles relacionados ao ambiente, como tapetes e carpetes; móveis e objetos, até mesmo animais domésticos, que impedem a livre circulação; uso de calçados, sandálias e chinelos inadequados; pisos encerados, lisos

ou molhados; falhas em corrimões e barras de apoio; falta de locais para apoio de membros superiores.

*Então, como prevenir as temidas **quedas**?* Segundo os pesquisadores e profissionais da Saúde, as **quedas** ocorrem principalmente em ambiente doméstico e podem ser prevenidas com medidas simples, em geral, de baixo custo. Algumas adaptações no ambiente onde os idosos vivem, podem facilitar, em muito, a execução das atividades diárias domésticas e, aos poucos, acabam por tornar a mobilidade mais segura. Dentre as medidas preventivas podemos citar o uso de lâmpadas de claridade reduzida nos banheiros e corredores durante a noite; a instalação de materiais antiderrapantes e barras de apoio nos banheiros (boxes, ao lado de vasos sanitários, etc.); a remoção ou fixação de tapetes no piso; eliminação de rugas ou dobras em tapetes ou carpetes; não encerrar pisos descobertos; manter o piso livre de obstáculos como sapatos, brinquedos ou mesmo animais domésticos; a instalação de corrimões em escadas, passagens e corredores; cuidar e assegurar que maçanetas, corrimões e passadeiras estejam firmes; o uso de calçados, sandálias e chinelos de sola fina e emborrachada ou antiderrapante, presos confortavelmente aos pés; a guarda e o acondicionamento de produtos e utensílios em lugares mais baixos nos armários evitando assim, o uso de cadeiras, banquetas ou escada auxiliar para alcançá-los; orientação e observação de que a pessoa idosa não se apresse em se levantar da cama, mas, que se sente à beira dela por alguns minutos a fim de evitar possíveis tonturas ou mal-estar; a realização de acompanhamento médico com regularidade para adequação periódica das medicações em uso.

Observe, prezado(a) leitor(a) que, após sofrer uma **queda**, o idoso passa a apresentar dificuldade em realizar atividades diárias simples e corriqueiras como levantar da cama, tomar banho, caminhar fora de casa, realizar compras ou subir escadas. Além da restrição de atividades, as principais consequências de uma **queda**, são os riscos de fraturas, imobilidade, redução da qualidade de vida e maiores chances de ter que ser acomodado em instituições especializadas. Algo que vai além das consequências de uma **queda** é que a maioria dos(as) idosos(as) pode sofrer mais ainda

com o trauma produzido por ela e, conseqüentemente, intensificar o medo e a insegurança de cair novamente e necessitar de hospitalização ou de perder a sua autonomia.

Os cuidados em relação à chamada “Terceira Idade” são fundamentais para proporcionar bem-estar físico, psíquico e social à pessoa idosa a fim de que o inevitável processo de envelhecimento seja o mais tranquilo possível. Contudo, é de fundamental importância a conscientização do(a) idoso(a), que pode ser realizada por meio de orientações sistemáticas, com o intuito de torná-lo(a) mais atento(a) e cauteloso(a) em relação as **quedas**, bem como, uma vigilância efetiva no sentido de avaliar e, em caso de necessidade, reduzir os riscos ambientais para diminuir os acidentes domésticos. Trata-se de providências destinadas a prevenir lesões sérias, de maneira que, mesmo que ocorra alguma queda, esta não resulte em graves conseqüências para eles.

Se o(a) prezado(a) leitor(a) é uma pessoa idosa, recomendamos que perceba a importância da compreensão, da humildade e do agradecimento em relação às orientações que lhe forem direcionadas por familiares ou profissionais da Saúde quanto às necessárias adaptações que são somente preventivas de situações desagradáveis e indesejadas! Porém, acima de tudo, a fé firmada em Deus Pai e nos Seus Santos é muito importante para que o Senhor, ou a Senhora, possa desfrutar de muitos dias felizes, tranquilos e abençoados em sua velhice. Saiba que a firmeza de sua fé e confiança no Poder Celestial amenizará, em muito, as limitações características da sua idade!

Por outro lado, se Você ainda não necessita desse tipo de cuidados, procure se esforçar para ser sábio(a), prudente e muito paciente para lidar com os(as) idosos(a) que o(a) cercam. Lembre-se de que Você está neste mundo graças ao Poder Celestial e às pessoas idosas, portanto, a atenção e os cuidados que eles(as) merecem e necessitam são poucos em relação a tudo o quanto já realizaram por Você desde o seu nascimento, meninice, juventude e vida adulta...

Cabe destacar que, em pouco ou longo tempo, Você, prezado(a) leitor(a), poderá ser aquele ou aquela que estará necessitando dos cuidados requeridos para o bem-estar

das pessoas idosas de hoje, uma vez que o processo de envelhecimento é uma realidade inevitável para todos... Diante disso, viver e conviver de maneira cada vez melhor continua sendo uma boa opção para ser feliz!

4

*Cuide-se bem e sempre, prezado(a) leitor(a) e... até breve!*

-/-