



Pedro Afonso
Diretor do Serviço de
Ortopedia

As quedas no idoso

As quedas podem acontecer em qualquer idade, no entanto são mais frequentes acima dos 65 anos. Estão relacionadas com alterações decorrentes do envelhecimento, tais como as doenças degenerativas dos ossos e articulações, a diminuição das capacidades auditivas e visuais, o compromisso da irrigação cerebral, a polimedicação e a toma incorreta dos medicamentos por confusão mental e alterações da memória e as doenças que são mais frequentes nesta idade.

Todas estas alterações são agravadas pelo isolamento social com consequente má alimentação e redução da mobilidade.

Existem também fatores ambientais que contribuem para o aumento de frequência das quedas e que são consequência da falta de segurança nos locais frequentados pelos idosos (iluminação insuficiente, tapetes soltos, soalhos encerados, demasiado mobiliário, banheiras sem tapete e barras de apoio, degraus, etc).

As quedas podem provocar fraturas graves que têm grande impacto na autonomia do indivíduo e na sua qualidade de vida. As fraturas mais frequentes do idoso são as fraturas vertebrais, as fraturas do punho e as fraturas do colo do fémur, estas últimas as mais complicadas, sendo habitualmente submetidas a cirurgia. Implicam, por vezes, longos períodos de hospitalização, com complicações frequentes resultantes da imobilização prolongada e ainda consequências psicológicas como perda de autonomia por receio de voltar a cair.

Em Portugal ocorrem cerca de 8500 fraturas do colo do fémur por ano, que constituem uma das principais causas de mortalidade e falta de qualidade de vida no idoso. São mais de 50 milhões de euros por ano em cuidados hospitalares, segurança social e cuidados continuados. No Hospital Vila França de Xira foram

operadas, no ano de 2012, 338 fraturas, em 2013, 280 fraturas e em 2014, 278 fraturas. Embora se assista a uma redução de cirurgias deste tipo, é necessário construir um programa nacional de prevenção primária, prevenção essa na qual o nosso hospital se encontra deveras empenhado.

Prevenir as quedas é um desafio para todos nós, se tivermos em conta o número crescente de idosos. Para tal, há que chamar a atenção para determinadas atitudes e procedimentos que não se esgotam nos mencionados.

A casa de banho deverá ter de preferência uma base de duche, barras de apoio, tapetes antiderrapantes e o idoso deve tomar banho sentado. Não se deve fechar as portas e na cozinha, corredores e quartos não devem existir tapetes e, se existirem, devem estar aderentes ao chão. A maioria das quedas ocorre durante a noite, pelo que deve haver pequenas luzes de presença espalhadas pela casa. É preciso ter cuidado com os pequenos animais de estimação e na rua com as obras, o tipo de pavimentos e os passeios estreitos.

As atividades diárias têm um papel fundamental na prevenção. Devemos apostar no exercício físico, na alimentação e no controlo da medicação. Caminhar, fazer ginástica, ter uma alimentação variada, com produtos lácteos, beber água durante o dia, evitar bebidas alcoólicas, consultar o Médico de Família para vigiar a tensão arterial e a glicémia, e ter uma vigilância oftalmológica.

Os familiares também têm um papel importante na prevenção e são eles que melhor podem contribuir para manter o idoso ativo. Podem acompanhá-lo ao médico, controlar a toma dos medicamentos e estar atentos às condições de segurança, resolvendo a tempo as "armadilhas" que possam existir dentro de casa. A colaboração da família é fundamental, quer na prevenção, quer na solução do problema quando este está instalado.

Todos juntos, Medicina, Sociedade Civil e Família podemos e devemos contribuir para melhorar a qualidade de vida do idoso, se insistirmos na criação de programas de prevenção e criarmos condições para que a mesma prevenção seja bem-sucedida.