

QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

Melissa Rubinstein Da Silva Alencar (lyssarubinstein@gmail.com)

Gicelma Da Fonseca Chacarosqui Torchi (gicelmatorchi@ufgd.edu.br)

Rute Eliz Vargas Marques Stranieri (rutestranieri@ufgd.edu.br)

Ângela Watte Schwingel (angelawatte@gmail.com)

A queda se trata de um evento não intencional de deslocamento do corpo durante um movimento executado que é incapaz de ser corrigido. É um problema sério de saúde pública e de relevante impacto social na vida dos idosos, relacionando as consequências desse evento à perda de confiança, baixa autoestima, isolamento social e depressão. O processo natural do envelhecimento afeta a visão, a audição, o apetite, o sono, o equilíbrio, enfraquece a musculatura e os ossos. Isso aumenta muito o risco de quedas e acidentes domésticos, considerados hoje um verdadeiro problema de saúde pública, principalmente com o aumento da expectativa de vida da população brasileira, que hoje é de 73 anos, em média, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Com isso, o risco de sofrerem quedas se torna cada vez maior à medida que a idade aumenta, além de que diversos fatores estão envolvidos neste evento, principalmente os que estão relacionados às condições inadequadas do ambiente doméstico tais como: tapetes escorregadios, ambientes mal iluminados, objetos espalhados pela casa, banheiros sem pisos antiderrapantes e/ou barras próximo ao chuveiro e vaso sanitário principalmente. O envelhecimento causa uma série de modificações no corpo, principalmente no sistema musculoesquelético. A coluna vertebral começa a se curvar, o que afeta o equilíbrio, também prejudicado quando há perda da audição ou da visão. A musculatura das pernas perde a firmeza e a flexibilidade, dificultando a mobilidade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, 01 a cada 04 idosos sofre quedas dentro de casa, pelo menos uma vez por ano. Em 34% dos casos, há algum tipo de fratura. E o pior é que a recuperação depois dos 60 anos é mais lenta, requer mais cuidados e, em muitos casos, piora a saúde do idoso. Muitas vezes é necessária a hospitalização dos idosos que sofreram quedas devido à gravidade das consequências (fraturas expostas, rompimento de ligamentos, traumatismos cranianos, entre outros) e devido o ambiente hospitalar ser comumente cheio de agentes patológicos, adquirirem outras doenças oportunistas, agravando ainda mais o quadro. Nas palestras foi percebido a princípio o despreparo do lar de muitos idosos, pois infelizmente a adequação é algo oneroso, e fora da realidade de muitos. A falta de médicos, e a indisponibilidade de exames essenciais (raio X, ressonância e outros), são os dois maiores motivos que os idosos não procuram auxílio após uma queda. O público alvo, trata-se de uma população carente e, portanto, até mesmo as orientações devem ser adaptadas, a exemplo de camas ortopédicas, devido serem mais caras. Desta forma, tentei adaptar sugerindo calço nos pés da cama, assim com o aumento da altura, será mais fácil deitar ou levantar-se da cama. Por isso é realizada a conscientização dos idosos, por meio de palestras e atividades, nos CRAS de Dourados/MS, realizadas pelos projetos de extensão da UFGD Oficinas Culturais 2017 e Terceira Idade na Universidade.

Palavras-chave: Quedas, idosos.