



ACONTECE

SAÚDE

PREVENÇÃO DE QUEDAS

—
**24 de junho é o Dia Mundial
da Prevenção de Quedas**



O objetivo da data, criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e incorporada ao Calendário da Saúde do Ministério da Saúde (MS), é alertar pessoas de todas as idades, especialmente os idosos, sobre os riscos de quedas, suas consequências e formas de evitá-las. Trabalhando em prol da atualização constante dos neurologistas e do repasse de informações científicas de qualidade ao grande público, a Academia Brasileira de Neurologia promoverá uma série de ações ao longo do mês para jogar mais luz sobre o tema.

Saulo Nardy Nader, coordenador do Departamento Científico de Distúrbios Vestibulares e do Equilíbrio da ABN, explica que o DC, em 2023, abraçou duas datas importantes relacionadas a vertigem e desequilíbrio. Além do Dia Mundial de Prevenção de Quedas, o Dia Nacional da Tontura, em 22 de abril, também contou com atividades que conscientizaram médicos e população.

“É um assunto que deve ser discutido, e as efemérides nos ajudam a reservar momentos para isso. Estamos preparando um material de orientação voltado para leigos e outro com foco nos profissionais da saúde. Haverá ainda um webinar bastante especial, aberto a médicos e demais profissionais da área. Abordaremos a parte da semiologia do desequilíbrio, as questões cognitivas envolvidas nas quedas e as questões extrapiramidais associadas a elas”, adianta Saulo.

Idosos são grupo de risco

O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) estima que 40% dos idosos com 80 anos ou mais, faixa etária em que é mais acentuada a perda de mobilidade, sofrem quedas todos os anos. Entre aqueles que vivem em instituições de longa permanência, como asilos e casas de repouso, o percentual chega a 50%.

“Pessoas mais velhas costumam cair com maior frequência, o que agiganta os desafios em países como o Brasil, cuja população vem envelhecendo década a década”, alerta o neurologista. “Exemplos de condições clínicas que favorecem as quedas são os problemas ortopédicos, em especial no joelho; a obesidade; o sedentarismo; as doenças neurológicas, como o Parkinson e o Alzheimer, que em fases mais avançadas compromete a capacidade de equilíbrio, de deambulação; as doenças neurológicas cerebelares, neurodegenerativas, como a Atrofia de Múltiplos Sistemas e a Paralisia Supranuclear Progressiva; e vários outros.”

Ao listar as consequências das quedas, Saulo cita as graves fraturas de braços e pernas, que podem levar a complicações outras, como trombozes. “Já os casos de pancada na cabeça podem resultar em traumatismos cranioencefálicos, que desencadeiam sangramentos, hemorragias subaracnóides, hematomas extradurais ou subdurais. Nos piores cenários, o indivíduo fica com sequelas ou até mesmo vem a óbito.”

Diálogo entre especialistas

Neurologistas, geriatras, clínicos gerais, ortopedistas, fisioterapeutas. Saulo pontua que todos os profissionais envolvidos na prevenção e no tratamento das enfermidades ligadas a quedas são essenciais. “Trata-se de uma interface.”

“Mais do que nunca, precisamos falar sobre sedentarismo. Com a falta de exercícios, o consequente baixo preparo muscular e o excesso de peso mudando o centro de gravidade do corpo, as quedas são favorecidas. Uma das melhores medidas de prevenção, portanto, é a prática regular de atividades físicas.”

Outras, de acordo com Saulo, consistem em manter a residência bem iluminada durante a noite, para que diminuam as chances de tropeçar nos móveis; evitar mobília muito baixa, pois dificulta o erguimento dos idosos; não calçar chinelos, dando preferência a sapatos fechados, bem ancorados nos pés; deixar o chão sempre seco e tomar cuidado com os tapetes – que, a depender do grau de mobilidade do indivíduo, não são recomendados; utilizar bengala, aplicar faixas antiderrapantes nas escadas e instalar barras de apoio pela casa, se assim for indicado por fisioterapeuta ou fisiatra.

COLUNA SAÚDE ACONTECE