

# Prevenção de Acidentes na pessoa idosa: a adaptação domiciliária como factor de prevenção de acidentes

Jorge Monteiro<sup>1</sup>

**RESUMO** Quando pensamos em acidentes domésticos, a preocupação mais frequente é com as crianças, esquecendo-nos que os idosos também correm riscos dentro de casa. Quanto mais avançada for a idade, maior é a propensão de estar envolvido em acidentes desse tipo. Com o passar dos anos, os músculos perdem a elasticidade, os ossos ficam mais frágeis e a calcificação destes é prejudicada.

**DESENVOLVIMENTO** A maior parte dos acidentes com idosos acontece em casa – no interior da casa, nas escadas, no jardim ou pátio. Esses acidentes, mesmo os menos graves, podem debilitar a saúde do idoso, pois o organismo já não está preparado para recuperações tão rápidas como as de pessoas de menor idade.

## Causas mais frequentes de acidentes

Os acidentes com idosos têm várias causas. As mais frequentes são as seguintes: a) uso incorrecto de facas de cozinha, causando ferimentos; b) uso incorrecto de produtos inflamáveis, causando queimaduras; c) quedas de bancos ou cadeiras; d) andar sobre pavimentos molhados, húmidos ou com cera; e) andar sobre tapetes, sem superfície antiderrapante; f) andar somente de meias; g) usar chinelos ou sapatos muito soltos; h) mobília instável; i) gavetas abertas; j) objectos deixados no caminho, principalmente entre o quarto e a casa-de-banho; k) má iluminação; l) escadas com degraus de tamanhos diferentes; m) fios eléctricos ou de telefone deixados no chão; n) soleiras das portas não niveladas com o chão;

o) banheira ou chuveiro sem barras de apoio ou tapete antiderrapante.

No contexto da pessoa idosa, a prevenção de acidentes domiciliários é um factor de promoção da qualidade de vida. Contribui igualmente para preservar ou a aumentar a saúde física e mental, o estado funcional e o desempenho de papéis sociais e familiares.

## Factores ambientais que afectam os riscos de quedas no domicílio

**Iluminação** - Deficiências de iluminação ou de estrutura (falta de interruptores, por exemplo) podem facilitar o acidente. Daí que seja fundamental ter em atenção alguns aspectos preventivos, tais como:

- Promover ausência de clarões intensos ou sombras;
- Existência de interruptores acessíveis à entrada dos quartos;

<sup>1</sup>Enfermeiro no LAC Cruz de Celas

- Luz de prevenção no quarto de dormir e no hall da casa de banho.

Chão e Soalhos - A presença de desníveis como degraus ou escadas, bem como pisos escorregadios ou encerados é uma das principais causas de quedas e fracturas, pelo que deverão ser acautelados através de algumas medidas simples e pouco onerosas:

- Colocação de antiderrapantes para criar aderência em tapetes, orlas de carpetes presas ao chão.
- Carpetes com pelo raso.
- Cera antiderrapante nos soalhos.
- Fios eléctricos longe dos sítios de passagem (fios telefónicos, extensões eléctricas)

Escadas - Tal com referimos no item anterior, as escadas são fonte de inúmeros acidentes, de modo que é essencial dotá-las de equipamentos que possam prevenir quedas:

- Boa iluminação com interruptores ao cimo e ao fundo da escada.
- Corrimão bilateral bem fixo e afastado da parede.
- Degraus largos e livres de obstáculos, sem tapetes ou passadeiras
- Adaptação de cadeira de transporte ao corrimão

Cozinha - Com o avanço da idade, os nossos sentidos e os nossos reflexos vão diminuindo e, muitas vezes sem darmos por isso, passamos a estar expostos a enormes riscos. Na cozinha, muitos deles estão relacionados com a confecção dos alimentos e no manuseamento de utensílios como facas, fogões a gás, armários de difícil acesso ou louças, por exemplo. Recomendam-se aqui algumas medidas que poderão ajudar:

- Artigos arrumados de forma a que não seja necessário esticar-se nem curvar-se para os alcançar.

- Existência de um escadote seguro de dois ou três degraus.

- Mesa firme e imóvel.

- Cadeiras com aplicação de antiderrapantes nos pés de apoio.

- Utensílios adaptados às limitações do idoso

Casa de banho - A inexistências de barras de apoio junto da sanita ou banheira ou auxiliares de mobilização (cadeiras de banho rotativas, por exemplo), devem levar o cuidador do idoso a providenciá-las logo que possível, tais como:

- Colocação de barras de suporte na banheira, chuveiro e sanita.

- Aplicação de tapetes de borracha antiderrapante na banheira ou chuveiro.

- Cadeira de chuveiro com mangueira de duche manual.

- Elevação do assento da sanita.

- Encerramento das portas de forma a assegurar o acesso em caso de emergência.

Pátio e entradas - Os espaços envolventes, como pátios, jardins ou quintais são contêm igualmente armadilhas promotoras de acidentes e devem ser objecto de reformulação logo que o idoso comece a apresentar algum grau de limitação:

- Reparação de fendas no pavimento e/ou buracos no relvado.

- Remoção de objectos susceptíveis de fazer tropeçar.

- Caminhos bem iluminados.

- Substituição de degraus por rampas de acesso.

Calçado – Devem usar solas dos sapatos sólidas mas que proporcionem conforto, antiderrapante, sem atritos; não devem andar em meias ou chinelos largos, é preferível usar pantufas fechadas.

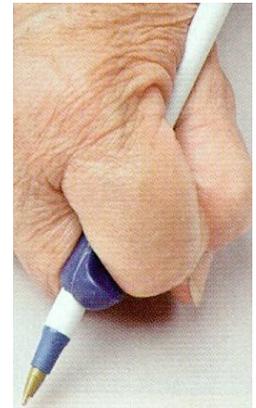
### **Importância da alimentação e da prática de exercício físico**

A prática de exercício físico é recomendada em qualquer idade, mas sobretudo em idades mais

avanzadas. Para fortalecer os ossos e músculos, faça caminhadas e outros exercícios físicos de baixo impacto.

A alimentação também merece atenção. Ela deve conter uma grande quantidade de alimentos que sejam fontes de cálcio, pois desse modo o idoso previne a osteoporose, uma doença que enfraquece os ossos.

### **Ajudas técnicas (alguns exemplos):**



### **BIBLIOGRAFIA**

ROACH, Sally - Introdução à enfermagem gerontológica, ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2003;

RICE, Robyn – Prática de enfermagem nos cuidados domiciliários- conceitos e aplicação, 3ª edição, ed. Lusociência, Loures, 2004;

ROSALES, Santiago – Manual de primeiros socorros e prevenção de grandes catástrofes e

terramotos, ed. Cultural, S.A., ISBN Madrid, 2000

[www.ptacs.pt](http://www.ptacs.pt) - Portal dos Funcionários da Portugal Telecom, PT-ACS (consultado a 30/08/2011);

[www.min-saude.pt](http://www.min-saude.pt) - Portal da Saúde do Ministério da Saúde (consultado a 31/08/2011)