

Quedas de idosos: um problema que pode ser reduzido

*Floriano Pesaro
Secretário de Estado de Desenvolvimento Social*

Com o avançar da idade algumas alterações ocorrem. A acuidade visual reduz-se, os reflexos ficam mais lentos e menos eficientes e a força das pernas e o equilíbrio tendem a diminuir.

Além do envelhecimento, o equilíbrio do corpo é determinado pelo estilo de vida de cada pessoa. A falta de atividade física, o uso de alguns medicamentos ou as doenças podem comprometê-lo.

No Brasil, 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano; dos acidentes, 70% ocorrem dentro da sua própria casa, sendo que mais de dois terços dos idosos que sofrem uma queda caem novamente nos seis meses subsequentes.

A queda pode acontecer em qualquer idade mas este acidente para as pessoas idosas é muito prejudicial pois há grandes chances de ocorrerem lesões, torções e fraturas que podem levar o idoso à hospitalização.

As pessoas idosas, em geral, ao perceberem sua estabilidade física comprometida, reduzem suas atividades. Esta decisão, ao invés de protegê-las, resulta em fraqueza, desequilíbrio e diminuição do condicionamento físico, o que aumenta ainda mais as chances de novas quedas.

É de suma importância, portanto, que o idoso seja orientado sobre os riscos de quedas.

Se a queda do idoso não pode ser evitada, ao menos pode ser reduzida. E esta tarefa é responsabilidade de todos.

Pensando nesta questão e em todas as outras que trazem qualidade de vida e propiciam o envelhecimento ativo da nossa sociedade, o Governo do Estado de São Paulo desenvolveu o maior programa de atenção ao idoso de sua história: o programa São Paulo Amigo do Idoso.

Para incentivar os municípios a se associarem ao Estado no trabalho de promoção da qualidade de vida do idoso foi criado o Selo Município Amigo do Idoso. Dentre as 10 ações obrigatórias previstas para esta certificação encontra-se a seguinte: "O município deverá implantar ações de promoção de saúde e prevenção de quedas".

Para facilitar a execução desta importante ação, a Secretaria de Desenvolvimento Social disponibilizou às cidades o "Manual de Prevenção de Quedas" elaborado pela equipe de Saúde do Idoso da Secretaria de Estado da Saúde-SP.

Vamos ao trabalho e contem conosco para transformarmos São Paulo em um Estado cada vez mais Amigo do Idoso.