

## ENVELHECER SIM, CAIR NÃO!

Feitosa, C.R.<sup>1</sup>  
Alencar, P.R.P.<sup>2</sup>  
Pereira, A.J.R.N.<sup>3</sup>  
Moraes, A.L.B.<sup>4</sup>  
Bezerra, C.M.M.<sup>5</sup>

1-Universidade Regional do Cariri – URCA – Rua Cel. Antonio Luís, 1161 - Pimenta - Crato – CE;

**Palavras chaves:** Idosos, Ambiente Familiar, Quedas.

### Introdução

Durante a fase de envelhecimento, doenças e fatores fisiológicos, como diminuição da cognição, problemas com a coordenação e déficits sensoriais, expõem os idosos a um risco maior de quedas. O tema é muito valorizado pela gerontologia, uma vez que aproximadamente 50% dos idosos hospitalizados em virtude de uma queda, morrem no prazo de um ano após a hospitalização<sup>1</sup>.

O ambiente físico domiciliar dos idosos pode constituir risco de quedas por ser muitas vezes inadequado às necessidades de saúde/doença destes. Prova disto, a maioria dos acidentes acontece na cozinha, sala e banheiro<sup>2</sup>.

Percebendo a importância de adaptações nestes ambientes, o presente estudo objetiva congrega medidas realistas que visam a eliminação e/ou minimização de barreiras arquitetônicas, proporcionando assim, uma melhoria na qualidade de vida destas pessoas em seu ambiente familiar.

Trata-se de um estudo exploratório, realizado através de levantamento bibliográfico que nos orientou na elaboração de medidas adaptativas a serem adotadas no cotidiano dos sujeitos em questão.

### Results and Discussion

Um dos grandes aliados no processo de envelhecimento saudável é o esclarecimento, as informações e a adaptação em relação às alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psíquicas, naturais que o avanço da idade traz<sup>3,4</sup>.

A velhice, contudo, não deve ser considerada como uma doença, mas uma fase que requer cuidados diferenciais, da mesma forma como houve necessidades específicas na infância, adolescência e idade adulta.

Dá a importância de medidas que possam fazer com que o idoso tenha no seu dia-a-dia condições adequadas a essa fase de vida, tais como:

- Dispor os móveis da casa permitindo que o idoso possa andar livremente sem encontrar obstáculos;
- A cama e as cadeiras não devem ser demasiado baixas ou altas;
- Colocar barras de apoio no chuveiro e ao lado do sanitário;
- Devem ser utilizados tapetes de borracha antiderrapantes no chuveiro;
- Iluminar convenientemente toda a casa;
- Não deixar fios elétricos ou do telefone no chão, fixando-os às paredes.

Os acidentes e quedas são perfeitamente preveníveis e, através da adoção destas estaremos contribuindo para uma melhor qualidade de vida do idoso em seu ambiente domiciliar.

### Conclusões

Como o cuidado aos idosos no Brasil constitui-se uma atividade predominantemente restrita ao ambiente domiciliar, torna-se imperativo aprimorar este ambiente como forma de promover segurança e proteção ao idoso. Partindo dessa premissa, concluímos ser essencial que o cuidado do idoso na família seja implementado de maneira a proporcionar ambiente físico e emocional saudáveis e harmoniosos.

### Agradecimentos

Agradecemos à Prof. Arlete de Sá Barreto que nos incitou a buscar um maior conhecimento sobre a temática.

<sup>1</sup> Christofoletti, G. et al. Risco de Quedas em Idosos com Doença de Parkinson e Demência de Alzheimer: um estudo transversal. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2006, v. 10 n. 4.

<sup>2</sup> Mathias, T. A de F.; Jorge, M. H. P. de M.; Andrade, O.G. de. Morbimortalidade por Causas Externas na População Idosa Residente em Município da Região Sul do Brasil. Revista Latino-americana de Enfermagem, 2006, v. 14, n.1, p. 17-24.

<sup>3</sup> Guimarães, J.M.N; Farinatti, P.de.T.V. Análise descritiva de variáveis teoricamente associadas ao risco de quedas em mulheres idosas. Rev Bras Med Esporte, 2005, v. 11, n. 5.

<sup>4</sup> Fabrício, S.C.C; Rodrigues, R.A.P.; Júnior, M.L.da.C. Causas e conseqüências de quedas de idosos atendidos em hospital público. Rev Saúde Pública 2004, v. 38, n.1, p.93-99.