

into.empauta.com

Into - Instituto nacional de Traumatologia e Ortopedia
Clipping da imprensa

Brasilia, 06 de agosto de 2015 às 09h39

SAÚDE



► LESÃO

Campanha visa prevenir fraturas por queda

Cerca de 30% a 60% da população com mais de 65 anos cai anualmente e, dessas quedas, 40% a 60% levam a algum tipo de lesão

Estimativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) é de que 424 mil pessoas morrem por ano em todo o mundo devido a quedas, sendo que 80% destas se localizam em países de baixa e média renda (OMS/2012). Cerca de 30% a 60% da população com mais de 65 anos cai anualmente e, dessas quedas, 40% a 60% levam a algum tipo de lesão.

Para tentar reduzir o índice de fraturas por quedas, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (Into), no Rio de Janeiro, lançou uma campanha para mobilizar o público em geral sobre o perigo das quedas. A campanha tem como slogan 'Quedas: Todo o Cuidado é Pouco'.

Uma pesquisa com duração de nove meses, realizada pelo Into, revelou que entre as pessoas ali internadas por fraturas, 65% tinham seus problemas traumato-ortopédicos provenientes de quedas. "Atualmente, a gente vive mais e, portanto, anseia por mais qualidade de vida. Isso envolve prevenção de acidentes, inclusive das quedas. As quedas podem afetar gravemente a possibilidade de locomoção das pessoas e, por con-

sequência, a vida delas", ressalta o coordenador do Into, Naasson Cavanellas.

DICAS DO INTO SOBRE O QUE PODE PROVOCAR AS QUEDAS:

- Doenças que afetam a visão e dificultam o caminhar.
- Ambientes com pouca iluminação, pisos escorregadios.
- Escadas sem corrimão, sinalização e piso escorregadio.
- Cadeiras, camas e vasos sanitários muito baixos e sem apoio para sentar e levantar.
- Banheiros sem barras de apoio.
- Obstáculos no caminho, como móveis baixos e fios, presença de animais domésticos.
- Bengalas ou andadores com ponteiros danificados.

ORIENTAÇÕES PARA PREVENIR QUEDAS (PARA O PÚBLICO EM GERAL):

Na sala

- Preferir tapetes emborrachados e que não escorreguem.

- Deixar espaço livre para caminhar.
- Cuidado especial com os tropeços em animais domésticos.
- Pedir ajuda para retirar do caminho fios ou extensões elétricas e objetos espalhados no chão.
- Procurar sentar em sofás e cadeiras altas e firmes, e em poltronas com braço.
- Evitar escadas sem corrimão ou com degraus estreitos.
- Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus para não escorregar.

No quarto

- Ajustar a altura da cama e, se preciso, trocar o colchão por um mais firme para que se evite dificuldade ao levantar ou deitar.
- Manter o quarto iluminado, principalmente à noite, quando houver circulação pela casa.
- Utilizar calçados de salto baixo e com solado que não escorregue.
- Evitar armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar objetos.

CORREIO DE SERGIPE | AJU--28.06.15

Mais

3