



Foto: Pixabay.

O tempo maior dentro de casa para evitar a propagação da Covid-19, o novo Coronavírus, acende um alerta para os idosos: o risco de acidentes dentro da própria casa. Quarto, cozinha e banheiro são os locais que oferecem maior perigo para quedas e o fisioterapeuta Filipe Pinheiro, do Núcleo de Fisioterapia de Olinda, ligado à Secretaria de Saúde do Município, dá dicas para prevenção para pais e avós não se machucarem.

O primeiro ponto é manter a casa sempre bem iluminada e evitar obstáculos no chão, como fios e tapetes. Isso já reduz o risco de tropeções. Se puder sinalizar onde há mais perigo, melhor ainda. Batentes, degraus e bordas com marcas de cores diferentes para chamar a atenção e tomar mais cuidados.

O banheiro, local que frequentemente fica mais molhado, merece outras atenções: um piso antiderrapante. Na falta dele, o idoso deve usar um calçado com sola antiderrapante, independente do material. “Calçados de diferentes materiais têm solado antiderrapante, por isso é importante que eles usem esse calçado e que ele seja novo. Quanto mais desgastado, o risco aumenta. Na hora do banho é ideal usar uma cadeira plástica para tomar banho sentado e usar barras de apoio próximas ao vaso sanitário”, explica Filipe.

No quarto, a cama não deve ser muito alta nem muito baixa. A medida correta é que, ao sentar-se a pessoa, com os pés no chão, forme um ângulo de noventa graus com as pernas dobradas.

## Cozinha

Para quem gosta de cozinhar, a dica é manter os objetos mais utilizados ao alcance das mãos. Subir em bancos ou escadas, ainda que pequenas, não é indicado. “Temperos, pratos e utensílios de uso mais frequente devem ficar numa altura que esticando os braços ele consiga alcançar.”

## Caí, e agora?

Para o idoso que mora sozinho, é importante ter algum contato para casos de emergência, seja um parente ou vizinho. O telefone tem que estar sempre acessível. Já o primeiro socorro é imobilizar o local lesionado, aplicar gelo, elevar o membro e ficar em repouso. “Essa é uma medida inicial. Pelas complicações, pode solicitar atendimento de urgência porque um exame vai verificar melhor o grau do problema”, pontua.