

# Saiba como adaptar a casa para evitar acidentes domésticos com os idosos



De acordo com a Associação Brasileira de Geriatria e Gerontologia, um terço da população acima dos 65 anos sofre pelo menos uma queda por ano, proporção que aumenta com o envelhecimento. Tais acidentes podem ocasionar lesões leves, contusões, torções ou até fraturas, além de provocar, no idoso, o medo de cair novamente.

Apesar de ser o local onde mais nos sentimos seguros, a casa pode oferecer alguns riscos, como por exemplo, quando deixamos um piso molhado ou um tapete solto, causando alguns acidentes domésticos que podem resultar em ferimentos leves ou graves, principalmente nos idosos.

Pensando nisso, o médico clínico Bruno Vial, do Grupo Said, de cuidadores de idosos, resolveu listar algumas dicas de adaptações que podem ser feitas no lar, com o objetivo de reduzir esses riscos:

## **Sala adequada**

Por conter muitos móveis e objetos de decoração, a sala pode causar dificuldade de locomoção para os idosos, uma vez que eles podem acabar esbarrando ou tropeçando nesses itens. Por isso, evite tapetes soltos e que se movem com facilidade, não altere os móveis dos seus lugares habituais, garanta uma passagem livre e espaçosa entre um objeto e outro, fixe bem os fios para que não fiquem espalhados pelo chão e prefira sempre cadeiras e assentos com apoio de braço.

## **Banheiro seguro**

Sendo o local de maior índice de acidentes, algumas mudanças se fazem necessárias em uma casa com idosos. O primeiro é ter um tapete antiderrapante e barras de apoio do chuveiro e próximo ao sanitário. O segundo é considerar o uso de um assento removível para adequar a altura do vaso sanitário. Se for ter um box, é importante que ele seja de um material resistente e inquebrável. Por último, ter uma cadeira de banho para que o equilíbrio seja mantido durante esse momento.

## **Cozinha Acessível**

Muitas vezes não nos atentamos ao perigo de ter que subir em uma cadeira para pegar algum item na cozinha. Uma simples mudança na organização desses objetos já pode prevenir acidentes, como por exemplo, manter as bancadas em uma altura confortável, não manter os alimentos e utensílios em um lugar de difícil acesso, limpar imediatamente líquidos derramados no chão, para que

ninguém escorregue. Jamais deixe a cozinha sem se certificar de que as chamas do fogão estejam desligadas.

### **Quarto sem estresse**

Manter os itens de uso diário do idoso em lugares acessíveis e os móveis compatíveis com o seu dia a dia são muito importantes. Além disso, deixar sempre uma abajur ao lado da cama, para facilitar na hora de se locomover durante a noite, ter uma cama confortável e que seja fácil de subir e descer e ter um colchão adequado para o peso e altura da pessoa, também são essenciais para evitar acidentes.

### **Cuidados gerais por toda a casa**

Além dessas adaptações específicas para cada ambiente, alguns detalhes podem fazer toda a diferença, como uma boa iluminação por toda a casa, manter antiderrapantes nas escadas, se houver, assim como ter corrimãos nesses locais também, não usar produtos que deixem o chão escorregadio por muito tempo. Cada uma dessas atenções são importantes para evitar qualquer tipo de acidente, não somente com idosos, mas com crianças também.

“Além dos cuidados com a casa, é preciso se atentar a suas individualidades. Mantenha sempre o cadarço amarrado e evite roupas compridas que possam fazer com que tropecem. Cuidar da saúde também é importante para evitar que acidentes se tornem graves, por isso, o exercício físico e a boa alimentação na terceira idade é imprescindível, assim como o acompanhamento médico”, finaliza o médico.