



INCOR
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

22 de junho de 2010.

INCOR PARTICIPA DE CAMPANHA PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Fisioterapeutas orientarão idosos sobre como evitar esse tipo de acidente que é uma das principais causas que levam à morte pessoas a partir dos 65 anos de idade.

O Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) participa, nesta quarta-feira (23), das 8h30 às 11h30, de campanha aberta à população de Orientação para Prevenção de Quedas em Idosos. Pessoas acima de 65 anos terão orientação dos fisioterapeutas do Incor e do ICHC (Instituto Central do Hospital das Clínicas) em situações práticas de vida – como, por exemplo, na condução de um carrinho de compra de supermercado, com simulação de retirada de produtos da gôndola, ou na marcha com objeto nas mãos. Todos os exercícios trabalham o equilíbrio e servem de exemplo para orientar o que deve ser feito para se evitar quedas.

A oficina de orientação prática do idoso será finalizada com a instrução de exercícios simples que podem ser realizados em casa, para fortalecimento da musculatura e para melhora do equilíbrio.

A campanha acontecerá simultaneamente no andar térreo do Incor, das 8h30 às 11h30, e no Prédio dos Ambulatórios, das 8h às 16h, ambos localizados na Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar. O evento tem promoção dos serviços de Fisioterapia e de Geriatria do ICHC (Instituto Central do Hospital das Clínicas), com apoio do Serviço de Fisioterapia do Incor.

Cerda de um terço dos idosos sofre pelos menos uma queda por ano.

Segundo estudo da equipe de geriatria do HC, a queda ocupa a 6ª posição no ranking de causas de óbito em pessoas acima de 65 anos. Aproximadamente 30% dos idosos nessa faixa etária chegam a sofrer ao menos uma queda por ano. Quando isso acontece, a chance de ocorrer nova queda nessa população, no espaço de um ano, é duas vezes maior do que acontece com pessoa não vítima desse acidente. Com isso, potencializa-se o risco de óbito a cada nova queda.

Sílvia Gaspar, fisioterapeuta do Incor, chama atenção para outro grave problema decorrente da queda. Muitas vezes, a pessoa fica com medo de que a queda ocorra novamente e para de se exercitar, de sair e de levar a vida normalmente. “A diminuição de atividade física, por sua vez, promove o enfraquecimento muscular e o comprometimento do equilíbrio para realizar ações simples do cotidiano”.

Como as quedas no idoso acontecem com mais frequência em casa, a prevenção desse tipo de acidente requer medidas de organização do espaço doméstico que são, na verdade, muito simples. Entre elas, as principais são o uso de tapetes antiderrapantes e a manutenção de ambientes bem iluminados na casa, principalmente no período noturno e, durante todo o dia, em lugares onde há degraus.

O uso do banheiro também merece especial atenção: a porta nunca deve ser trancada e, no caso de o idoso já ter comprometimento de equilíbrio, recomenda-se o uso do suporte de cadeira durante o banho. Deve-se privilegiar o uso de calçado bem ajustado ao pé e com sola antiderrapante.

Além da oficina prática de orientação e da instrução de exercícios, será exposto vídeo com depoimento de pessoa idosa vítima de queda que passou por atendimento no Programa de Prevenção de Quedas do Hospital das Clínicas.

A programação do dia terá encerramento com mesa-redonda, das 19h às 21h30, no Teatro da FMUSP. Os doutores Wilson Jacob Filho e Sérgio Paschoal, entre outros profissionais de geriatria e gerontologia, debaterão formas de evolução na prevenção de quedas de idosos no Brasil.

SERVIÇO

CAMPANHA DE ORIENTAÇÃO PARA PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSOS NO INCOR

Apoio: Serviço de Fisioterapia Incor

Data: 23 de junho de 2010, das 8h30 às 11h30

Investimento: evento gratuito

Capacidade de atendimento: serão distribuídas 150 senhas

Local: andar térreo do bloco I do Incor, localizado na Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 – Cerqueira César – São Paulo/SP

INFORMAÇÕES

Assessoria de Imprensa

Incor-HCFMUSP

11-3069-5437/5016 e 7821-0106

incopress@incor.usp.br

Solicite sua pauta pela Internet

Agora você também pode solicitar entrevistas com especialistas do Incor pelo site <http://www.incor.usp.br> – seção Imprensa – formulário “solicite sua pauta”.

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP
Tel.: 11 3069-5437 / 3069-5016 - E-mail: incopress@incor.usp.br
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)