

2019-07-04 17:05:14

<http://justnews.pt/noticias/casa-senior-projeto-apoia-idosos-e-cuidadores-na-prevencao-de-queda>



## **Casa Sénior: projeto apoia idosos e cuidadores na prevenção de quedas**

Prevenir acidentes no domicílio é um dos objetivos do Projeto Casa Sénior, que foi apresentado no Ciclo de Debates de Verão da Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação (APER), evento que decorreu no final de junho, no Porto.

Em declarações à Just News, Isabel Ribeiro, presidente da APER, afirma que "o Casa Sénior visa promover a literacia em saúde da população mais idosa e dos seus cuidadores para que haja mais segurança em casa, onde correm mais quedas".

### **Promover "a integração social e o envelhecimento ativo, em casa"**

Desenvolvido pela Associação Passo Positivo, em parceria com a APER e a Associação Portuguesa de Psicogerontologia, o Casa Sénior começou a ganhar forma há um ano, quando foi a ideia vencedora do Prémio BPI Sénior, uma distinção atribuída a projetos que promovam "a integração social e o envelhecimento ativo, saudável e em casa, de pessoas com idade superior a 65 anos em situação de vulnerabilidade social".



Foi assim lançado o site [casa-senior.pt](http://casa-senior.pt), onde se tem acesso a informação e vídeos dando sugestões do que pode ser mudado em casa para se evitar quedas, como por exemplo o uso de fita adesiva nos tapetes, luz de presença no quarto, calçadeiras, entre outros.

Existe ainda uma área específica para profissionais, "que poderão aceder a materiais para utilizarem em sessões de educação para a saúde junto da população".



Isabel Ribeiro

“Atualmente já estão disponíveis vários vídeos, mas ainda irão surgir muitos outros”, garante Isabel Ribeiro. A enfermeira refere ainda que se pretende levar esta informação a quem lida mais diretamente com a população idosa, nomeadamente, lares e misericórdias.

Na sua opinião, “falta conhecimento sobre algumas medidas que podem evitar quedas e outro tipo de acidentes”. Por outro lado, sublinha “as ajudas técnicas e produtos de apoio que vão ser importantes para a autonomia do idoso.”

### **Apresentação de outros projetos "que fazem a diferença"**

Tendo como tema “Curiosidades na Enfermagem de Reabilitação”, no Ciclo de Debates de Verão foram ainda dados a conhecer outros projetos "que fazem a diferença no dia-a-dia de quem vive com alguma dependência".



Destacaram-se, entre outros, um jogo de tabuleiro para idosos e seus cuidadores, "que visa desenvolver uma

dinâmica familiar, apostando no diálogo", assim como umas meias criadas para "incorporar bandas neuromusculares, que podem ser utilizadas de forma preventiva, na manutenção ou até na reabilitação da lesão".

Foi ainda apresentada uma plataforma de equilíbrio e o projeto CAI-Vent: Centro de Apoio integrado a doentes sob ventilação mecânica prolongada, além de se ter falado sobre malnutrição na disfagia e oxigenoterapia. O evento também contou com um pré-curso de três dias sobre talas de Margaret-Johnstone.



Manuela Martins e Isabel Ribeiro, durante o lançamento da primeira edição da Revista, na comemoração dos 40 anos da APER

No decorrer do Ciclo de Debates realizou-se o lançamento da 3.<sup>a</sup> edição da Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação, cuja Comissão Editorial integra Manuela Martins, professora da Escola Superior de Enfermagem do Porto, como editora chefe.