

2022-07-06 14:52:04

<http://justnews.pt/noticias/quedas-nos-idosos-a-urgencia-como-oportunidade-para-uma-abordagem-preventiva>

Quedas nos idosos: «A Urgência como oportunidade para uma abordagem preventiva»

Sendo certo que a maioria das quedas acontece em casa ou na rua, não deixa de ser muito importante intervir nas próprias instituições de saúde, nomeadamente, nos serviços de Urgência. A chamada de atenção é dada por Lia Marques, responsável médica pela Unidade de Orto geriatria do Hospital Beatriz Ângelo (HBA).

Em declarações à Just News, a médica recorda os resultados de um estudo realizado no HBA em 2014, onde foi possível concluir que "57% dos relatórios feitos no Serviço de Urgência não especificavam as circunstâncias da queda, mesmo que 70% dos casos a mesma originasse uma fratura."

"Para nós, foi um grito de alerta. Tínhamos que fazer alguma coisa", explica Lia Marques. E foi o que aconteceu. Desenhou-se o denominado Plano de Prevenção de Quedas, com o objetivo de "sensibilizar os diferentes profissionais de saúde para a necessidade de se fazer a história clínica do doente e de o encaminhar para uma consulta de acompanhamento".



Lia Marques

E é com base na experiência dos últimos anos que a médica internista com competência em Geriatria afirma: "A avaliação na Urgência é uma oportunidade para se conseguir uma abordagem preventiva, evitando, desta forma, o sofrimento e as consequências mais graves e, até, os enormes custos associados aos tratamentos ou a abstenção laboral de cuidadores."

E sublinha: "É preciso quebrar o ciclo vicioso das quedas, que leva ao medo, à imobilidade e às várias síndromes

geriátricas”.

Sabendo que muitos profissionais têm de lidar com uma sistemática falta de tempo, refere que tal não tem que ser um entrave, destacando um "teste simples" que se pode fazer: "o Timed Up and Go, que consiste em pedir ao doente que se levante da cadeira, ande 3 metros e volte para trás. Se demorar mais de 12 segundos, deve ser referenciado para consulta de marcha e equilíbrio".

Aumento da prevalência de osteoporose

Lia Marques alerta também para um problema específico, o aumento da prevalência de osteoporose, "pois é, claramente, um dos fatores de risco para quedas. Esta relação tem sido atribuída a alterações do equilíbrio e da força, condicionando maior instabilidade da marcha nos idosos com osteoporose".

De acordo com a médica, "o medo de voltar a cair ocorre em 40 a 60% dos idosos após uma queda. Associa-se a restrição da atividade física e contribui mais para a perda de autonomia do que as lesões traumáticas secundárias à queda".

A especialista adianta ainda outro dado preocupante. "Publicações recentes relacionam o conhecimento do diagnóstico de osteoporose com as quedas. Alguns autores postulam que o conhecimento do diagnóstico de osteoporose, independentemente da extensão da doença, leva a limitação autoimposta na atividade física com descondicionamento, aumentando o risco de queda."

Ou seja, a mensagem é clara: "Devemos ser cautelosos na informação veiculada aos idosos, pois, a ênfase excessiva no risco de queda associado ao diagnóstico de osteoporose pode resultar em iatrogenia não farmacológica, aumentando o medo de cair e as suas alterações comportamentais."

"Cuidados multidimensionais"

Quanto à intervenção terapêutica das quedas e da osteoporose nos idosos, baseia-se em "planos integrados de cuidados, multidimensionais: intervenção nutricional, programas de exercício personalizados, incluindo treino cardiovascular, de postura e equilíbrio, fortalecimento muscular, acompanhamento psicológico e social".

Na prevenção de quedas e fraturas está ainda recomendada "a suplementação com vitamina D, sobretudo em idosos residentes em instituições".

Para identificar os doentes que beneficiam de terapêutica farmacológica para a osteoporose, Lia Marques refere que "existem vários instrumentos de estratificação do risco de fraturas de fragilidade. A versão portuguesa da Fracture Risk Assessment Tool (FRAX®) é o instrumento recomendado para guiar esta decisão."