

2015-02-12 11:14:18

<http://justnews.pt/noticias/campanha-da-sociedade-de-ortopedia-alerta-para-mudancas-que-podem-evitar-quedas-em-casa>

Campanha da Sociedade de Ortopedia alerta para mudanças que podem evitar quedas em casa

“Não caia nisso – Prevenir para não cair” é o nome da campanha agora apresentada pela Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia (SPOT). O objetivo é alertar toda a população, em particular os idosos, para mudar comportamentos em casa, como ter um tapete antiderrapante e afastar fios de candeeiros, referiu à Just News Carlos Evangelista, ortopedista e responsável pela campanha, que conta com o apoio da Fundação Vodafone Portugal.

“Em 50% dos casos de fratura do colo do fémur, as pessoas não conseguem voltar a ter uma vida normal e, de todos, entre 10 a 30% acabam por morrer ao fim de um ano”, alertou Carlos Evangelista. O responsável recordou ainda que 60% das quedas acontecem em casa e que a Organização Mundial de Saúde prevê que, em 2050, venham a registar-se seis milhões de fraturas do colo do fémur.

“A esperança média de vida aumentou e com a idade existe mais hipóteses de se cair, o que pode provocar várias fraturas, tornando a pessoa dependente de terceiros”, referiu, salientando ainda o facto de estas situações se tornarem “um descalabro, levando à depressão e até ao ficar-se em casa, com medo de cair”.



Com esta campanha, que tem início oficialmente em 21 de março, pretende-se alertar para a mudança de comportamentos “básicos, enraizados e passados de geração em geração, mas que não são postos em prática”. Carlos Evangelista dá alguns exemplos: “Se se tiver tapetes devem ser antiderrapantes, os mais idosos devem ter uma luz de presença no quarto, estar atentos a pisos molhados, a jarros ou outros objetos onde podem tropeçar, bem como às saias compridas.”



Carlos Evangelista e Jorge Mineiro

Não basta, contudo, pensar apenas nestes pormenores em casa, mas também vigiar a hipertensão, a glicemia, a toma de medicamentos. “Nesse sentido, estabeleceu-se um acordo com a Associação Nacional das Farmácias para distribuição de flyers nas farmácias e para uma maior monitorização de fatores de risco, como a hipertensão.” Carlos Evangelista chama também a atenção para os problemas de visão e de audição.

A campanha não tem data para terminar. “Queremos mudar comportamentos, logo, não há um prazo, é um trabalho contínuo.”

Jorge Mineiro, presidente da SPOT, salientou que esta campanha “é uma contribuição essencial para a sociedade civil, porque os serviços de Ortopedia são inundados com casos de diversas fraturas que podiam ter sido evitadas”. E deixa um alerta: “Este problema é de todos. O neto também deve sensibilizar os avós.” E acrescenta: “Melhora-se a qualidade de vida da população e diminuem-se os gastos do sistema de saúde português com fraturas evitáveis.”

