

Em julho, o Museu do Café oferece o projeto *Contos no Museu* que prevê apresentações gratuitas com contador de histórias. As próximas exposições ocorrerão nos dias 15, 22 e 29 de julho. As histórias tratarão sobre os valores humanos de forma lúdica, ressaltando a importância de viver em cooperação. Os interessados em participar da programação devem se inscrever pelo telefone 3213-1750. O número é limitado a 40 vagas por sessão. Grátis. O Museu do Café fica à Rua XV de Novembro, 95, no Centro Histórico.

## TERCEIRA IDADE

# Experientes, porém mais frágeis

Fotos Nara Assunção

Um simples passo incerto ou o aparecimento de um obstáculo imprevisto pode ter grande influência na vida de pessoas com mais de 60 anos. A partir desta idade, a probabilidade desses atos serem a causa de quedas é enorme.

A princípio, os tombos podem até parecer simples e rotineiros, mas merecem atenção, principalmente nesta faixa etária, quando os problemas físicos começam a aparecer, as pernas já não seguem os comandos de imediato do cérebro e a postura é afetada. Prevenir-se contra este tipo de acidente é muito mais que poupar transtornos, mas evitar correr risco de morte.

Uma pesquisa elaborada pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, por exemplo, aponta que 9 mil idosos são internados por ano devido a fraturas de fêmur em decorrência de quedas. Segundo o ortopedista George Bitar, cerca de 30% destas pessoas morrem no prazo de um ano, devido às complicações decorrentes da queda.

Outro dado assustador é do Ministério da Saúde: os tombos são responsáveis por 61% das admistões desta faixa etária em prontos-socorros. Além disso, cerca de 30% dos paulistas acima dos 60 anos caem ao menos uma vez por ano e 16% sofrem fraturas.

Além da idade, que já traz problemas de equilíbrio natural, um dos grandes aliados da queda é a osteoporose, doença que causa a perda gradual de densidade óssea, diminuindo assim a resistência do corpo. O problema afeta mais mulheres do que homens, por conta do período da menopausa, e se não for tratado causa cada vez mais instabilidade.

"Após uma certa idade é muito importante fazer exames regularmente para que se detecte a doença. O ideal é se prevenir desde cedo, com exercícios e uma boa alimentação, e descobrir o quanto antes se a pessoa tem o problema, para que o tratamento tenha mais eficácia", explica Bitar.

Segundo o Estudo Brasileiro sobre Osteoporose (Brazos), em pesquisa realizada em 2006 com 2.420 pessoas com mais de 40 anos, a osteoporose é uma das principais causas dos tombos. A pesquisa mostrou também que há desinformação sobre o assunto. Entre os entrevistados, 15% dos homens e 30% das mulheres que já haviam tido fraturas apresentavam quadro de osteoporose, entretanto, 85% deles e 70% delas não sabiam da doença.

Para o geriatra Douglas Robert Veiga Gonig, o risco da fratura é muito maior quando a pessoa já apresenta o quadro da doença, por conta do desequilíbrio e da alteração da capacidade de percepção do

espaço. Porém, problemas na calçada, como buracos, e pequenos detalhes dentro de casa podem aumentar ainda mais os riscos, mesmo para os que estão saudáveis.

"Na semana passada eu vi duas senhoras caindo na calçada por conta de buracos. Mas diferente dos que muitos pensam, o problema também está dentro da própria residência", conta. Em primeiro lugar, para evitar as quedas é ter calma, não fazer nada com pressa, como, por exemplo, levantar da cama sem movimentos bruscos.

Segundo os médicos, mudanças dentro de casa são essenciais. "O tapete é o grande inimigo e deve ser eliminado. Nem os antiderrapantes são aconselháveis. Também é importante colocar suportes adaptados para o banheiro e corrimão nas escadas, além de trocar o piso, caso seja escorregadio", explica o geriatra.

O ideal é transformar a residência em um lugar seguro para a terceira idade. O ortopedista Bitar também defende as mudanças e acrescenta que, se possível, deve-se adaptar a altura de pias, estantes e cama. No banheiro, é importante também tirar os trilhos do boxe e deixar sempre uma cadeira específica, ou se for muito cara, colocar um banquinho simples. Outra dica é deixar a luz sempre acesa.

Estas simples mudanças são tão importantes para os idosos como para todas as pessoas, de crianças a

Cerca de 30% das pessoas que sofrem fraturas no fêmur em decorrência de quedas morrem no prazo de um ano devido às complicações

George Bitar  
Médico ortopedista



Exercícios físicos e cuidados básicos em casa e na rua podem evitar com que idosos sofram quedas. Um problema que parece comum, mas pode provocar sérias complicações

NARA ASSUNÇÃO  
DA REDAÇÃO

sitava a filha no Naps - Núcleo de Atenção Psicossocial, localizado à Rua Gonçalves Ledo, no Campo Grande, por volta das 17 horas. Em uma dessas visitas, Mercedes caiu na calçada em frente ao local. A queda provocou uma fratura e por isso teve que passar por cirurgia. Ficou uma semana no hospital e depois foi liberada.

O tratamento, porém, continuou. Fez 30 sessões de fisioterapia. Apesar da situação controlada, ela tem medo de sair na rua. "Hoje saio de casa só com meu neto de carro e quando ele não pode me buscar pego um táxi. Subir em um ônibus nem pensar. Os degraus são altos e nem todos os motoristas tem paciência de esperar a gente descer", comenta Mercedes, que já caiu outras vezes por conta das calçadas esburacadas.

Infelizmente, o que não falta são exemplos de quedas. O aposentado Salvador Martinez Vicente, de 80 anos, ficou internado 14 dias após levar um tombo ao entrar em uma padaria. "Ele não viu o pino da porta, que fica no chão, e bateu o ombro direito no balcão. Ele recebeu alta na última segunda-feira (5) e terá que fazer cerca de 30 sessões de fisioterapia para conseguir mexer o braço novamente, que continua roxo", explica o filho Roberto Alves Martinez.

Porém, lembra Martinez, esta não é a primeira vez que ele cai. Ele já levou outros dois tombos: no primeiro ele quebrou o joelho e no

outro machucou a barriga ao cair em cima de um muro. "Agora tomaremos o máximo de cuidado. Ele não andarão mais sozinho pelas ruas. Em casa, já não deixamos mais nada no caminho para que ele não caia", conta.

Segundo o ortopedista Bitar, os traumas normalmente começam no punho e depois ombros, pelo esforço que a pessoa faz ao cair. Mesmo com a idade mais avançada e os riscos que o paciente passa, a única chance de sobrevivência é a operação.

Em relação ao problema das calçadas, a vistoria é realizada pela Prefeitura. Hoje, o proprietário do imóvel é responsável pelo conserto. Atualmente 177 imóveis particulares estão com intimação para arrumar os buracos. A multa, caso o proprietário não tome atitude, é de R\$ 1.914,54. "Poucos são multados, pois vale mais a pena arrumar a calçada a pagar a multa", explica a arquiteta Sônia Alencar, chefe do departamento de Controle e Uso do Solo e Edificações.

Porém, o número de buracos pela Cidade passa facilmente dos 177 que já vistoriados na atualidade. A arquiteta explica que a vistoria depende das denúncias realizadas pelos próprios cidadãos. O próprio *Jornal Boqueirão* avisou ao departamento o problema de buracos em frente ao AME - Ambulatório de Especialidades Médicas, do Governo do Estado, à Rua Alexandre Martins, na Aparecida, local de grande fluxo de pessoas, especialmente idosos.

Segundo Sônia, neste caso é enviado um ofício, via secretarias, para providenciar o conserto. Enquanto a situação não é resolvida, os buracos permanecem.

za exercício de força, pedala por 20 minutos na bicicleta e anda mais 20 minutos na esteira. Os exercícios são realizados com acompanhamento de profissionais qualificados que elaboram treinos específicos para cada aluno, de acordo com os problemas de saúde e o tipo de tratamento que a pessoa necessita.

Um dos instrutores, Carlos Eduardo Tavares Junior, explica que a atividade física contribui para o fortalecimento dos ossos, além de trabalhar equilíbrio e concentração.

"O ideal é que a prática esteja presente em toda a vida, mas a maioria procura por atividades quando já apresentam algum problema clínico. O exercício, realizado de forma adequada, só traz benefícios, melhorando a qualidade de vida e diminuindo os riscos de queda", diz.

Além disso, Eduardo completa dizendo que a prática dos exercícios também melhora o lado emocional e social dos que chegam na 'melhor idade', trabalhando a auto-estima de cada um. (NA)



Qualidade de vida

Atividades simples, como a de caminhar todos os dias, ajudam a evitar as quedas

Marapé e agora tenho muita precaução. Como tenho osteoporose, além de caminhar, também faço hidroginástica, sigo uma alimentação regulada e sempre pego um solzinho para fortalecer ainda mais os ossos", explica Benilde, que após começar a se exercitar diminuiu de 10% para 8% a possibilidade de fraturas.

Segundo estes conceitos, a

aposentada Olga Simone Menezes, que completa em dezembro 81 anos, realiza há nove anos musculação e hidroginástica. Cada atividade é praticada duas vezes por semana. "Sinto-me bem desde que comecei a me exercitar. E nunca cai. Aliás, caia quando era mais nova", explica Olga.

Na sala de ginástica multifuncional do Sesc, a aposentada reali-



## SEMANA ASTROLÓGICA

10 a 16 de julho de 2010  
redacao@boqnews.com

Valéria Holzmann Nader

### ÁRIES (21/3 a 20/4)

O ariano possui o poder de encantar as pessoas, e isso ajuda tanto na vida particular quanto na seara profissional. Seu jeito correto de conduzir um trabalho o faz ser admirado até pela concorrência. Assim, está sempre com a agenda lotada.

### TOURO (21/4 a 20/5)

O trabalho continua em ascensão para você. Sendo assim, aproveite para supervisionar também os empreendimentos familiares. Reserve um tempo para se dedicar a exercícios com caminhadas e meditações, procurando desse modo driblar o estresse.

### GÊMEOS (21/5 a 20/6)

Seu modo de tratar a clientela conquista de imediato, trazendo bons negócios e deixando a chefia satisfeita. Durante a semana, procure agilizar e finalizar os projetos em andamento. Reuniões com os amigos devem ser prestigiadas, são legais.

### CÂNCER (21/6 a 21/7)

Para analisar um trabalho que se apresenta, o canceriano vai passar por pressões e a conseqüente tensão vai mexer com seu sistema nervoso. Nada muito grave, e você vai se refazer de imediato. Promova um encontro com os amigos mais chegados

### LEÃO (22/7 a 22/8)

Sendo comumente atencioso e carinhoso com os entes queridos, você espalha a harmonia por onde passa. Semana em que o trabalho vai se avolumar, testando sua competência. Precisa descolar um tempo de folga para cuidar do emocional, tente.

### VIRGEM (23/8 a 22/9)

A fragilidade das pessoas faz com que você seja procurado para ajudar tanto amigos como companheiros de trabalho. Sendo a organização sua marca registrada, conseqüentemente a cobrança é muito grande e isso às vezes o aborrece. Circule mais.

### LIBRA (23/9 a 22/10)

Como sempre, você tem uma postura de clareza em tudo o que faz. É uma característica que o faz bem visto pelas pessoas que convivem com o libriano. Participe com entusiasmo das reuniões que se apresentarem. São sempre proveitosas. Sucesso.

### ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

Compartilhe o momento com pessoas equilibradas que se interessem pelos mesmos assuntos que você. Energia positiva paira na sua seara. Os próximos dias serão de trabalho intenso, mas compensador. Os superiores observam com interesse. Avante.

### SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)

Festas e confraternizações sempre envolvem despesas extras. As circunstâncias apontam para a necessidade de uma análise no orçamento doméstico, pense a respeito. Situação confortável no que diz respeito ao seu trabalho, a equipe está unida.

### CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)

Com a tranquilidade de sempre, você vai vencendo os desafios que teimam em aparecer. São situações corriqueiras, porém precisam de tenção. Concorrente poderá sondá-lo com uma boa proposta, analise bem. Em relação à saúde, atenção especial.

### AQUÁRIO (21/1 a 19/2)

Como um pêndulo, nessa semana seu humor vai oscilando entre calma e agitação. As pessoas o aborrecem com cobranças por resultados imediatos. O aquariano é responsável e dedicado, seus empreendimentos estão em ordem e isso é o que importa.

### PEIXES (20/2 a 20/3)

A autoconfiança é uma característica que sempre cativa em você. Embora modesto, o pisciano acaba sendo o centro das atenções. Aproveite para implantar as mudanças necessárias para um aproveitamento maior na seara comercial. Vai ter sucesso.

Valéria H. Nader é professora universitária e estudiosa em Astrologia

## CURTAS

### Libras

Estão abertas as inscrições para o curso *Libras em Contexto* (Língua Brasileira de Sinais), que começa dia 5 de agosto, na Associação Assistencial Cáritas (Avenida Pedro Lessa, 1661, cj. 15). Interessados podem entrar em contato pelo tel. 9717-6633 para obter informações.

### Idosos

O CMI (Conselho Municipal do Idoso) promove assembleia terça-feira (13), às 9h, na Casa de Participação Comunitária (Av. Rei Alberto I, Ponta da Praia). Durante o encontro serão abordadas orientações sobre conservação e manutenção de calçadas e vias públicas.