



Quedas de idosos

Mulheres, as maiores vítimas

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

As mulheres, solteiros e viúvos de ambos os sexos, e com maior dependência de um cuidador nas atividades da vida diária. Este é o perfil das pessoas que mais sofrem quedas após os 60 anos na região de Campinas. Em pesquisa realizada pela educadora física Grace Angélica de Oliveira Gomes com 145 idosos atendidos pelo Ambulatório de Geriatria do Hospital das Clínicas da Unicamp, os pacientes com pior desempenho físico de equilíbrio, marcha e força muscular também compõem o perfil relacionado à queda, um dos eventos mais frequentes na população desta faixa etária e que gera custos altíssimos para o governo.

O fato de serem as mulheres a apresentar mais episódios de quedas, segundo Grace, pode estar relacionado às maiores condições de fragilidade que elas possuem em relação aos homens. As mulheres também se expõem mais às atividades domésticas e há ainda a questão da perda de hormônios essenciais para a manutenção da massa muscular após a menopausa. “Os resultados não diferem da literatura mundial, que também apontam as mulheres com maior índice de quedas. São, na maioria das vezes, as que mais tomam medicamentos”, completa.

Poucos estudos brasileiros contemplam os fatores relacionados a quedas em idosos atendidos em centros ambulatoriais. “A partir do momento em que se define o perfil, torna-se possível propor estratégias de atendimento e prevenção do problema na população mais velha”, esclarece a educadora física que teve a orientação da professora da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) Fernanda Aparecida

Cintra. A educadora física lembra ainda que, após 75 anos, a prevalência de quedas é muito grande e, entre as consequências, estão as fraturas que podem levar, inclusive, à morte.

Poucos estudos brasileiros contemplam os fatores relacionados a quedas em idosos atendidos em centros ambulatoriais. “A partir do momento em que se define o perfil torna-se possível propor estratégias de atendimento e prevenção do problema na população mais velha”, esclarece a educadora física que teve a orientação da professora da Faculdade de Ciências Médicas Fernanda Aparecida Cintra. A educadora física lembra ainda que, após os 75 anos, a prevalência de quedas é muito grande e entre as consequências estão as fraturas que podem levar, inclusive, à morte.

A educadora física alerta a importância de se evitar após uma queda do idoso o ciclo de sedentarismo-dependência funcional por medo de cair novamente. A dependência de um cuidador em atividades cotidianas como fazer a higiene pessoal, tomar banho, vestir-se, caminhar e subir escadas pode piorar ainda mais o desempenho físico geral do idoso. “Na verdade, as causas e consequências das quedas se confundem muito. Mas a falta de exercícios, com certeza, gera um ciclo negativo de condições de fragilidade”, explica.

O movimento para o idoso é algo essencial e a tendência dos familiares quando da prevalência das quedas é eliminar muitas atividades da rotina dos idosos. “Isso é um erro. O que precisa ser feito é proporcionar uma atenção mais de perto e estimular a realização das atividades físicas, mesmo que de forma mais lenta, pois o importante é garantir a segurança do movimento. E, sem dúvida, melhorar a segurança do ambiente ao invés de restringir as práticas básicas e rotineiras”.



A educadora física Grace Angélica de Oliveira Gomes: melhorar a segurança do ambiente é o ideal

Concentração de minerais em amostras de mel é avaliada

A biomédica Marina Alvarez Torrezan: resultados diferem dos estudos feitos em outros países



Não havia nenhum estudo brasileiro que determinasse os níveis dos principais minerais essenciais no mel, alimento bastante consumido pela população pelos benefícios que pode causar no organismo e as várias utilidades. Também não se encontra descrita alguma referência nos rótulos. Por isso, a motivação da biomédica Marina Alvarez Torrezan foi, justamente, identificar as concentrações de ferro, cálcio, magnésio, manganês, zinco, sódio, potássio e cobre em amostras de mel.

A surpresa da pesquisadora, orientada pelo professor da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) Marcelo Alexandre Prado, foi encontrar pequenas quantidades desses minerais em um alimento com alto valor energético e de vitaminas. Em geral, o mel é utilizado como substituto do açúcar ou consumido *in natura*. Isto porque é um dos alimentos mais puros da natureza, pois não requer processo industrializado

para a sua ingestão. “Mas, o estudo mostrou que em termos de minerais ele não pode ser usado como fonte”, destaca Marina.

Ela utilizou, para fundamentar a pesquisa, amostras de mel de laranja, silvestre e eucalipto, que são as qualidades mais encontradas nos supermercados de Campinas e Belo Horizonte, sendo esta última a cidade em que concentrou as análises em laboratório. Selecionou dez amostras com lotes diferentes e, em todos os testes, os traços de concentrações foram mínimos.

Os resultados diferem de estudos feitos em outros países em que o produto possui elevadas concentrações de minerais. Uma justificativa, segundo Marina, poderia ser a variedade da vegetação brasileira e a conseqüente diversidade na composição do produto. Não descarta, no entanto, a possibilidade de se realizar análises em um maior número de amostras. (R.C.S.)

Estudo mostra desenvolvimento de crianças com deficiência visual

Durante um ano a lingüista Michelli Alessandra Silva observou um grupo de crianças com deficiência visual e alterações no desenvolvimento, atendidas no Centro de Estudos e Pesquisa em Reabilitação “Dr. Gabriel Porto” (Cepre), em diferentes atividades. O objetivo era identificar, nessas crianças, indícios de desenvolvimento e processos de apropriação de práticas sociais. Michelli apresentou os resultados de sua pesquisa na Faculdade de Ciências Médicas (FCM) e foi orientada pela professora Cecília Guarnieri Batista.



A lingüista Michelli Alessandra Silva: “Tentei fazer um movimento contrário”

A lingüista destaca que a importância do seu trabalho está, justamente, em buscar nas crianças o que elas têm e não o que lhes falta para um desenvolvimento adequado. “Tentei fazer um movimento contrário e, ao invés de salientar os atrasos, destacar os indícios de desenvolvimento observados em contextos de interação”, explica.

As diferentes formas das três crianças estudadas, em idade pré-escolar, utilizarem objetos, participarem de atividades e fazerem uso da linguagem foram salientadas como lugares para se observar as práticas sociais. “Neste contexto, o adulto desempenhou papel fundamental, atribuindo sentido e dando significado ao que a criança realizava”, observa.

A especialista cita o exemplo de uma das crianças que, nos atendimentos iniciais, não conseguia interagir com o grupo e ficava junto à mãe o tempo todo. Com o tempo, a menina começou a explorar o ambiente e aceitar o contato com outras pessoas até que, em uma sessão, deparou com uma pia e com a ajuda de um adulto passou a abrir e fechar a torneira.

“Num primeiro momento ela brincou de abrir e fechar a torneira para sair mais ou menos água, mas depois, ao longo das sessões, percebeu que a torneira também era usada para lavar as mãos antes de ir para o lanche. É assim que um mesmo objeto passa a ter diferentes significados para a criança”. (R.C.S.)