

Folha De S. Paulo

Sábado – 09/11/2013

Cotidiano

Casa em São Paulo ensina idosos a superar acidentes



No local, que é público, vítimas de quedas ou doenças aprendem a ter independência nas tarefas do dia a dia

Residência montada ao custo de R\$ 47 mil fica dentro do Centro de Atenção ao Idoso

JAIRO MARQUES DE SÃO PAULO

Apesar de só receber pessoas com mais de 60 anos, uma casa montada na zona norte de São Paulo tem o intuito de ensinar a seus moradores lições básicas de vida como comer, tomar banho, deitar-se na cama, cozinhar e andar com segurança.

O local é público e foi montado ao custo de R\$ 47 mil para ensinar idosos a retomarem o controle de atividades da vida prática, após terem sido vítimas de

uma queda, de um acidente vascular cerebral e até mesmo de doenças neurodegenerativas.

A instalação, que conta com sala, quarto, cozinha, banheiro e lavanderia, fica dentro do Centro de Referência do Idoso, local que oferece diversos outros serviços ao público mais velho.

O centro é mantido pela Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo.

"As pessoas chegam aqui necessitadas de orientação sobre como administrarem suas novas rotinas e como cuidarem de si próprias. A casa dá a oportunidade de mostrar na prática situações que as pessoas terão de enfrentar na velhice", diz Mariana Pietra, 30, terapeuta ocupacional do centro.

Familiares também são chamados para as sessões na casa. A eles são explicados ponto a ponto possíveis obstáculos existentes nos cômodos, como driblá-los e como estimular os mais velhos a serem menos dependentes.

DICAS

Por toda a casa há uma série de dicas para evitar acidentes. "Não se apoie na pia ao se levantar no vaso", "mantenha uma luz de vigília à noite" e "retire os tapetes" são exemplos.

Odete Toyokawa, 66, sofreu um AVC no ano passado e teve de reaprender a fazer atividades diárias.

Usando um andador, perdeu o medo de voltar a cozinhar e está se preparando para ter mais autonomia.

"É difícil, voltei a ser criança, mas, aos poucos, estou me virando bem", afirma Odete.

Outra frequentadora do espaço, Lindalra Faria dos Santos, 66, também vítima de um AVC, afirma que coloca em prática tudo o que aprende.

"Faço alongamento, mudei móveis de lugar e sigo as dicas para evitar quedas. Tive de reaprender tudo, de vencer os obstáculos para viver mais e melhor, como quero", afirma a aposentada.

Para mais informações sobre a casa e sobre outros serviços de atenção aos idosos: www.crinorte.org.br ou (11) 2972-9200.

<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidiano/138124-casa-em-sao-paulo-ensina-idosos-a-superar-acidentes.shtml>