

ABORDAGEM SOBRE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS ATRAVÉS DO USO DE TECNOLOGIAS ATIVAS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Emilly Melo Amoras¹; Daiane de Souza Fernandes²; Stelacelly Coelho Toscano de Brito³; Karina Barros Lopes⁴

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado, UFPA;

³Mestrado, UFPA;

⁴Graduando, UFPA

emilly219@hotmail.com

Introdução: Quedas em idosos podem acontecer em situações e ambientes variados, como em domicílios, espaços públicos e instituições. Diversos estudos realizados mostram que os idosos sofrem pelo menos uma queda por ano¹. Por serem tão prevalentes, causadas por múltiplos fatores associados e por vezes de difícil solução, as quedas, são consideradas um dos gigantes da geriatria. Os fatores predisponentes relacionados a queda podem ser intrínsecos, como idade avançada; déficit de equilíbrio e marcha; incontinência urinária; estado cognitivo comprometido, e podem ser extrínsecos. Os fatores extrínsecos são representados por algumas condições do ambiente, pela polifarmácia, entre outros. Aproximadamente 3 a 5% das quedas originam ferimentos graves, como lesões corto-contusas, hematomas e fraturas¹. A fratura proximal do fêmur (FPF) é a mais temida, devido as suas complicações, como a redução da capacidade para realizar atividades básicas de vida diária e as consequentes alterações no seu modo de vida. Além disso, as quedas podem causar também danos psicológicos, tanto para o idoso quanto para a sua família. Se o idoso não puder contar com suporte familiar ou contratar um cuidador, a queda pode ser o primeiro passo para a institucionalização¹. Tendo em vista essas questões, as intervenções multifatoriais de prevenção de quedas em idosos necessitam ser baseadas em programas estabelecidos, utilizando protocolos validados que identifiquem as pessoas em risco e implementem ações de educação em saúde para que ocorra a redução dos riscos e danos². Com isso, se é identificado durante a consulta de enfermagem que o idoso já sofreu quedas, poderá se tentar evitar que ele sofra outras¹. **Objetivos:** Enfatizar a importância da educação em saúde na prevenção de quedas e consequentemente a melhora da qualidade de vida da pessoa idosa. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência realizado por extensionistas da Universidade Federal do Pará do Projeto de Extensão Idoso Saudável através da ação de educação em saúde sobre “Prevenção de Quedas”, realizada no mês de agosto de 2017, no Lar Fabiano de Cristo. Inicialmente foi realizada a pesquisa bibliográfica a fim de enriquecer a percepção dos alunos sobre o assunto abordado. A ação foi elaborada pelos extensionistas previamente com o objetivo de promover a interação entre os idosos, a prevenção de quedas e a reflexão sobre fatores de risco e protetivos relacionados à mesma. Uma pessoa do grupo de idosos recebeu um primeiro presente, que era uma imagem referente a um fator de risco ou protetivo relacionado à queda, dentro de uma embalagem. Após a leitura do texto da dinâmica, realizada pelos extensionistas, o idoso entregava o presente a quem ele quisesse. A pessoa que recebeu o presente lia a mensagem alerta, contida na imagem, onde essa mensagem relacionava o objeto com as quedas. Essa mesma imagem foi projetada para que os outros idosos que não receberam o presente pudessem acompanhar. Em seguida outro participante recebeu outra imagem e o mesmo processo se repetiu até que todos os presentes fossem entregues. Após essa atividade os idosos foram orientados pelos acadêmicos sobre a importância da atividade

física para o fortalecimento muscular, onde eles foram convidados a dançar ritmos regionais com os extensionistas, no intuito de incentivá-los a manter um estilo de vida ativo para a prevenção de quedas. Eles também participaram de uma roda de conversa com uma enfermeira convidada para esclarecer dúvidas sobre o assunto referido. Ao final da ação foram entregues aos idosos um check-list conferindo os itens que representam risco para quedas. **Resultados:** Durante a realização da atividade podemos observar o interesse e participação dos idosos frente ao assunto, onde os mesmos relataram vários episódios de quedas, mudanças que elas ocasionaram em suas vidas e esclareceram suas dúvidas frente ao tema abordado. Um dos objetivos da ação era fazer com que os idosos reconhecessem as consequências que as quedas podem ocasionar e os fatores de riscos relacionados a elas. Foi possível observar que a maioria dos idosos possuía conhecimento prévio sobre alguns dos fatores extrínsecos relacionados à queda. Eles interagem muito bem entre si e com os extensionistas, através das metodologias ativas realizadas, proporcionando uma troca mútua de conhecimentos e vivências. Após o término das atividades os idosos relataram que quando eles chegassem em suas casas iriam reorganizar o ambiente a fim de retirar objetos que poderiam ocasionar quedas. **Conclusão ou Considerações Finais:** Mediante o exposto, podemos concluir que as quedas são um problema de saúde pública e por isso elas devem ser prevenidas, através de estratégias de educação em saúde, como por exemplo, metodologias ativas de aprendizado, que facilitem o entendimento da pessoa idosa sobre os riscos e consequências que este evento pode ocasionar. A abordagem sobre o assunto deve ser multifatorial e multidisciplinar. Outra medida para reduzir a incidência de quedas em idosos é estimular o desenvolvimento de um estilo de vida ativo, ou seja, a realizar atividades domésticas, voluntárias, sociais e a praticar atividade física regularmente. Para isto, os profissionais de saúde devem aproveitar todas as oportunidades de contato com os idosos para realizar uma investigação a fim de detectar os fatores intrínsecos e ambientais que estejam colocando o idoso em risco. Todas essas medidas educativas são de fundamental importância para a diminuição do número de internações de idosos ocasionadas por quedas, o que por sua vez reduz os gastos hospitalares, melhora a qualidade de vida dos idosos e aumenta a expectativa de vida dos mesmos.

Descritores: Saúde do idoso, Saúde Pública, Educação em saúde.

Referências:

1. Chaimowicz F, Barcelos ME, Madureira MDS, Ribeiro MTF. Saúde do Idoso. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON UFMG; 2013.
2. Abreu HCA, et al. Incidência e fatores preditores de quedas de idosos hospitalizados. Rev Saúde Pública 2015; 49:37.
3. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).