

PREVENÇÃO DE QUEDAS DOMICILIARES RELACIONADA A IDOSOS A PARTIR DE UMA AÇÃO EDUCATIVA

Thiago Gonçalves Meireles¹; Lidiane Xavier de Sena²; Ivana Nazaré da Silva³; Camila Amanda Cardoso dos Santos⁴; Allyson Maycon Chaves Corrêa⁵

¹Graduando em Enfermagem, Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA);

²Mestrado, Universidade Federal do Pará (UFPA);

⁵Graduando em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

thiago2meirelles@gmail.com

Introdução: Cerca de um terço dos idosos sofrem ao menos uma queda ao ano, segundo dados os epidemiológicos. O envelhecimento ou senescência, configura-se como um processo múltiplo e desigual de comprometimento e decadência das funções que caracterizam o organismo vivo em função do tempo de vida¹. A partir desses fatos percebe-se a necessidade de adotar mecanismos que facilitem a vida do idoso, pois nessa fase muitas funções do seu corpo encontram-se prejudicadas. Assim, mostra-se a necessidade de o enfermeiro atuar mais nessa área e de utilizar instrumentos que avaliem os aspectos biológico, físico e social da pessoa idosa, desenvolvendo ações de reabilitação, preventiva, promoção da saúde, de detecção precoce e de cuidado para os idosos². Fatores relacionados a prevenção de quedas no domicílio envolve a avaliação e modificação da casa, pois essas medidas preventivas são muito importantes para a redução na frequência com que ocorre as quedas, de modo à diminuir sua intensidade e gravidade. A percepção do idoso sobre a gravidade dos acidentes também pode ser um importante fator para a prevenção, a partir do momento que se conscientiza da importância de mudança de hábitos e modificações no domicílio. **Objetivos:** Relatar a experiência de uma ação educativa para a sensibilização da importância da prevenção de quedas domiciliares realizada com idosos em uma unidade de saúde do município de Belém. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em Junho de 2017 pelos acadêmicos do 5º semestre de enfermagem em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) do bairro da Marambaia, localizado na Rodovia Augusto Montenegro, s/n Belém-Pá, durante o estágio supervisionado da disciplina Geriatria e Gerontologia, tendo como público alvo um grupo de idosos a partir dos 60 anos que participam ativamente do programa saúde do idoso disponibilizado na unidade. A ação educativa para os idosos foi realizada em forma de palestra expositiva, com o uso de atividades lúdicas, objetivando a segurança e qualidade de vida ao idoso, enfatizando sobre a importância da prevenção de quedas e da adequação do ambiente residencial considerado um dos fatores determinantes para o desfecho da ocorrência de quedas, para isso foi considerado limitações e o local de moradia dos idosos. Além disso foi previamente planejada uma dinâmica didática, criativa, interativa e compreensível sobre o contexto descrito anteriormente, que se esencadeou da seguinte maneira: inicialmente o evento teve um momento de acolhimento onde foi oferecido um café da manhã, deixando os idosos bem confortáveis para diálogo, logo após houve a apresentação dos integrantes da equipe dos acadêmicos de enfermagem, onde se reuniram em forma de roda de conversa para explicar o intuito da palestra e a sua importância, os convidando para assistir uma peça teatral onde os acadêmicos de forma lúdica criaram um cenário de uma casa em que havia objetos em lugares impróprios e espalhados pelo chão que facilitavam os acidentes domésticos que são mais frequentes com idosos e as complicações que podem levar caso aconteça, após a finalização da peça, os personagens se disponibilizaram para sanar as dúvidas dos espectadores, além de instigar neles a troca de experiências referente a temática. Além disso foi utilizado placas ilustrativas, que passou pelas mãos dos participantes mostrando as formas corretas e incorretas de uma

casa segura e livre de objetos que possam causar quedas, no mesmo intuito de prevenir quedas e diminuir os riscos de fraturas e outras complicações na vida do idoso, abrimos um espaço deixando os participantes à vontade para fazerem perguntas e sanar possíveis dúvidas que viessem a surgir. Ao término os idosos foram convidados a aprenderem a executar uma série de exercícios para a melhora de seu equilíbrio, força muscular e bem estar geral, com o objetivo de reduzir seu risco de queda e melhorar sua qualidade de vida. Resultados: desde o início das atividades o público mostrou-se muito entusiasmado. O café da manhã teve papel importante para a aproximação dos idosos para a abordagem do assunto, a roda de conversa foi o método escolhido para a melhor compreensão e diálogo entre o emissor e receptor, demonstrando interesse contínuo durante o andamento da apresentação. Foi notório perceber a interação do grupo de idosos em geral pelo assunto em questão, demonstrando satisfação com a atividade, onde a participação dos mesmos por meio de questionamentos e relatos, foi de extrema importância para os acadêmicos. Quando submetida as perguntas aos acadêmicos, demonstrou-se compreensão sobre o assunto abordado. Os conteúdos lúdicos somaram positivamente para o melhor entendimento da didática de prevenção aos riscos de queda no qual obteve aceitação pelos idosos. O momento aberto para esclarecimento das dúvidas foi de extrema importância para os idosos, onde os mesmos demonstraram suas curiosidades e expuseram suas experiências. As placas foram um estímulo de associação visual e de linguagens para exercitar o cognitivo dos idosos. A prática da atividade física para os idosos ajudou para conhecer a indicação de exercícios para fortalecer os músculos prevenindo novas doenças. **Resultados:** Desde o início das atividades o público mostrou-se muito entusiasmado. O café da manhã teve papel importante para a aproximação dos idosos para a abordagem do assunto, a roda de conversa foi o método escolhido para a melhor compreensão e diálogo entre o emissor e receptor, demonstrando interesse contínuo durante o andamento da apresentação. Foi notório perceber a interação do grupo de idosos em geral pelo assunto em questão, demonstrando satisfação com a atividade, onde a participação dos mesmos por meio de questionamentos e relatos, foi de extrema importância para os acadêmicos. Quando submetida as perguntas aos acadêmicos, demonstrou-se compreensão sobre o assunto abordado. Os conteúdos lúdicos somaram positivamente para o melhor entendimento da didática de prevenção aos riscos de queda no qual obteve aceitação pelos idosos. O momento aberto para esclarecimento das dúvidas foi de extrema importância para os idosos, onde os mesmos demonstraram suas curiosidades e expuseram suas experiências. As placas foram um estímulo de associação visual e de linguagens para exercitar o cognitivo dos idosos. A prática da atividade física para os idosos ajudou para conhecer a indicação de exercícios para fortalecer os músculos prevenindo novas doenças. **Conclusão ou Considerações Finais:** Por intermédio da conversa, o teatro e as placas ilustrativas evidenciou-se como a atividade de fácil acesso e entendimento tornou-se eficaz, conseguiu atingir os resultados esperados aos quais se propõe, pois promoveu interatividade entre o grupo de idosos e os acadêmicos, proporcionando uma abordagem lúdica, porém de um assunto sério e relevante, para o grupo promovendo assim uma ação eficaz de promoção, proteção e prevenção dos acidentes domésticos sabendo-se que nas atualidades há uma grande prevalência de internações e incisões cirúrgicas provocadas por quedas ligado a idosos. Levantou-se uma discussão mais clara com relação de como manter a casa livre e segura de objetos que venham possibilitar acidentes e quedas. Vale ressaltar que a responsabilidade e a facilidade que os acadêmicos tiveram na realização da ação foram notórias, em que se preocuparam não apenas com o desenvolvimentos das atividades e o entendimento das mesmas, mas também com o bem estar dos idosos, deixando-os bem à vontade e tratando-os com todo respeito. O resultado final foi significativo e favoreceu ambas as partes, a

equipe cumpriu seu objetivo, proporcionando um bom desempenho com sua ação educativa tendo um ótimo relacionamento ao paciente e o enfermeiro.

Descritores: Prevenção, Idosos, Queda.

Referências:

1. Neto, JAC. Brun, IV. Braga, NAC. Gomes,GF. Tavares, PL. Silva, RTC. Assad, IM. Ferreira,RE. Percepção sobre queda como fator determinante desse evento entre idosos residentes da comunidade. Geriatr Gerontol Aging. 2017-02-02. 2017;11(1):25-31