

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lívia Dourado Magalhães<sup>1</sup>

Itacira pedrosa de Lima<sup>2</sup>

Ionara de Souza Januário<sup>2</sup>

Isolda Maria Barros Torquato<sup>3</sup>

Janaína von Söhsten Trigueiro<sup>4</sup>

**RESUMO**

---

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento acarreta alterações fisiológicas progressivas no organismo, tornando-o mais suscetível a quedas. Esses eventos podem estar relacionados à instabilidade postural, disfunções dos sistemas sensoriais e motor além das alterações de equilíbrio e da propriocepção, visuais e vestibulares, uso de medicamentos, fraqueza muscular, déficit da capacidade funcional e fatores ambientais. As quedas entre idosos merecem ênfase e é considerada como um problema de saúde pública devido à alta frequência com que ocorre, a morbimortalidade advindas desse episódio, ao elevado custo social e econômico decorrentes das lesões provocadas e por serem passíveis de prevenção. Desta forma, medidas de prevenção e promoção de saúde são instrumentos de grande relevância para diminuir a ocorrência desses eventos e minimizar as complicações secundárias. **OBJETIVOS:** Descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem na oficina intitulada “Prevenção de Quedas em Idosos” no Projeto de extensão Encontro de Gerações na Promoção do Envelhecimento Saudável. **METODOLOGIA:** Estudo do tipo relato de experiência. Este trabalho descreve as experiências vividas por acadêmicos de Enfermagem da Universidade Federal de

---

1. Relatora. Discente do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: liviamagalhaes\_jd@hotmail.com

2. Discentes do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB

3. Enfermeira. Mestre em Enfermagem em Atenção à Saúde pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do CES/UFCG.

4. Enfermeira. Mestre em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: isoldatorquato@ig.com.br

Campina Grande junto ao projeto de extensão “Encontro de Gerações na Promoção do Envelhecimento Saudável”, realizado semanalmente com Idosos no Centro de Referência da Assistência Social e na Unidade Básica de Saúde Ezequias Vanâncio da Fonseca, em Cuité-PB, por meio de atividades educativas em saúde. **RESULTADOS:** Na oficina “Prevenção de Quedas em Idosos” as atividades consistiram na apresentação de um portfólio com imagens de desenho em quadrinhos de ambientes onde podem ocorrer as quedas, a fim explicar sobre o tema. Já que cerca de 60% das quedas ocorrem em casa durante as atividades do dia-a-dia, sendo que 25% delas são resultantes de "perigos domésticos" como pisos escorregadios, pouca luminosidade e disposição inadequada de móveis. A segunda atividade consistiu em expor algumas figuras dos ambientes propícios à ocorrência de quedas com algumas irregularidades a fim que os idosos identificassem os erros e as modificações necessárias, como aumentar a altura do vaso sanitário e instalar barras de apoio laterais e paralelas ao vaso, à escada livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior. A terceira atividade consistiu em espalhar objetos pelo o chão e vendar os olhos dos idosos para que eles pudessem ver a dificuldade de passar por um ambiente escuro, simulando o trajeto quarto-banheiro à noite, que é considerado o de maior risco de quedas na moradia. Por conseguinte foi aplicado a Escala de Avaliação do Risco de Quedas e a Escala de Equilíbrio de Berg e a avaliação da ação através dos escores. **CONCLUSÃO:** Alguns fatores de risco para a queda não podem ser modificados, como as alterações fisiológicas do envelhecimento, entretanto outros podem ser facilmente eliminados ou reduzidos. Diante disso, o projeto tem despertado em nós acadêmicos de enfermagem, a importância de propiciar um momento harmônico e descontraído aos idosos, a fim de estabelecer medidas de prevenção das quedas com maior dinamicidade nas práticas de educação em saúde junto à população idosa.

**Descritores:** Quedas. Idosos. Educação Em Saúde.

- 
1. Relatora. Discente do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: liviamagalhaes\_jd@hotmail.com
  2. Discentes do 8º período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB
  3. Enfermeira. Mestre em Enfermagem em Atenção à Saúde pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do CES/UFCG.
  4. Enfermeira. Mestre em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), Campus Cuité-PB. Email: isoldatorquato@ig.com.br