

Resumo:

Conversando sobre a prevenção de quedas em idosos: um relato de experiência

Introdução: Sabe-se que a mudança do perfil populacional em nível nacional vem promovendo modificações no que diz respeito à necessidade de atender ao aumento da população idosa. Isso tem gerado uma preocupação com relação a episódios de quedas em idosos, o que constitui um grave problema de saúde pública e que tem gerado diversos impactos na vida do idoso, gerando problemas como fraturas e lesões neurológicas, além da restrição das atividades devido a dores, incapacidades, medo de cair, atitudes protetoras de familiares e isolamento social. **Objetivo:** Proporcionar o conhecimento acerca da prevenção de quedas em um grupo de idosos assistidos na Unidade de Saúde da Família da Vila Cabral do município de Campina Grande, PB. **Métodos e resultados:** Trata-se de um relato de experiência, realizado a partir de uma oficina com um grupo de 16 idosos maiores de 60 anos que aguardavam atendimento na sala de espera da unidade. Essa atividade foi organizada pelos discentes do curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande como parte integrante das aulas práticas da disciplina Saúde Coletiva que ocorreu no mês de abril de 2013. O interesse dessa atividade partiu da necessidade identificada no serviço, uma vez que é comum os idosos relatarem a ocorrência de quedas. Iniciou-se com os acadêmicos perguntando se os idosos já haviam sofrido quedas e com que frequência. A partir daí, foi estabelecida uma conversa, em que se identificaram os riscos para quedas no grupo. Os idosos relataram as dificuldades de se inserirem no convívio social por medo de caírem, falta de acessibilidade para o deslocamento nas ruas, e que sofriam riscos durante as atividades diárias cotidianas. Ainda ressaltaram que problemas de visão e de articulações contribuíam para o aumento de quedas. Com base nisso, foi discutido com o grupo vários aspectos: os riscos de queda, importância da prevenção desses riscos, doenças que poderiam contribuir para o aumento de quedas, os efeitos de medicamentos que podem influenciar nas quedas, cuidados domiciliares para evitar quedas, dentre outras ações de promoção e prevenção de quedas



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

em idosos. Foram utilizados cartazes ilustrativos abordando esses aspectos. Todos demonstraram estar motivados e envolvidos com a temática, que abordou situações cotidianas a exemplo dos riscos de queda vividos por eles. Sugeriram que outras temáticas fossem trabalhadas com o grupo. Foi perceptível que a atividade educativa promoveu a socialização do grupo.

Conclusão: Observou-se que os idosos foram receptivos, integrativos e colaborativos com a atividade. Essa atividade proporcionou reflexões acerca da importância da educação em saúde que deve ser trabalhada na comunidade de maneira ampla e diversificada, que leve o conhecimento da população acerca de como prevenir agravos à saúde com medidas simples e conscientizadoras para prevenção de quedas e promoção do envelhecimento ativo e saudável. Urge a necessidade do envolvimento de todos os atores nas questões relacionadas à saúde do idoso, de modo a contribuir para que tenham melhor qualidade de vida.

Palavras- chave: Saúde do idoso, prevenção de quedas, promoção da saúde.