

Elaboração de folheto de prevenção de quedas: uma ferramenta de educação permanente e de educação em saúde para idosos e cuidadores

Pedro Henrique de Medeiros Morais¹
Maria Clara Medeiros Araújo²
Khálife Wenzel Lima Silva³
Giminiana Aline de Lucena⁴
Francisco Belisio De Medeiros Neto⁵

INTRODUÇÃO

É notório que o envelhecimento populacional é uma constante nos dias atuais. Segundo Freitas et al (2016) o Brasil, assim como a maioria dos demais países, apresenta uma mudança da estrutura etária populacional, uma vez que o número de idosos é crescente, bem como suas problemáticas em saúde.

A queda é um problema de saúde pública que pode implicar na redução da qualidade de vida, causar repercussões físicas e psicológicas para população idosa. De acordo com a American Geriatrics Society e a British Geriatrics Society entende-se por queda: “o contato não intencional com a superfície de apoio, resultante da mudança de posição do indivíduo para um nível inferior à sua posição inicial, sem que tenha havido fator intrínseco determinante ou acidente inevitável e sem perda de consciência” (AGS, 2010, pg 6).

Souza et al (2019) evidenciou que a ocorrência de quedas está relacionada a circunstâncias multifatoriais, intrínsecas ou extrínsecas que atuam sobre a instabilidade, tais como: sexo feminino; idade avançada; comorbidades, principalmente doenças osteomusculares; depressão; baixa autoeficácia para evitar quedas; superfícies irregulares, piso escorregadio; iluminação inadequada; escada sem corrimão. Freitas et al (2016), acrescenta que ainda dentro dos fatores intrínsecos existem o uso de medicamento, história prévia de quedas,

¹ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, pedrohen@ufrn.edu.br.

² Graduanda do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, eumariaclaramedeiros@gmail.com.

³ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, khalifelima@gmail.com.

⁴ Graduanda do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, giminiana@ufrn.edu.br.

⁵ Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, belisiomedeiros@yahoo.com.br.

deficiência nutricional, sedentarismo; somado a esses, ressaltou o importante componente comportamental, visto que tanto as pessoas mais inativas como as mais ativas possuem maior risco de quedas.

As quedas podem ocasionar inúmeras repercussões que impactam a qualidade de vida do idoso. Dentre elas: o maior risco de declínio funcional após o evento; maior risco de hospitalizações, bem como suas complicações associadas (escaras, imobilidade, atrofia muscular); altos gastos relacionados à queda; uma maior taxa de morbimortalidade (LUZARDO et al, 2018, pág 767).

Segundo Souza et al (2019), os profissionais de saúde devem estar preparados para identificar idosos com alto risco de quedas. Somando-se o fato de buscar favorecer a troca de informações com os cuidadores e com os próprios idosos, visando um processo de educação em saúde relacionado, principalmente, aos fatores de risco do “idoso caidor”. As práticas de Educação em Saúde devem respeitar e valorizar a participação e a autonomia dos sujeitos e possibilitar que sejam supridas suas necessidades, carências, expectativas, anseios e dúvidas (SANTIAGO and LUZ, 2012, pág 137).

Assim, tendo em vista a relevância clínica das quedas para população idosa e a importância de um processo de educação permanente dos profissionais/estudantes da área de saúde e educação em saúde para o público alvo, surgiu a necessidade de elaboração de um folheto educativo para prevenção de quedas. Tal folheto tem o intuito de ser aplicado em um cenário ambulatorial onde os graduandos, residentes e profissionais médicos possuem contato direto com os idosos e seus cuidadores. Dessa forma, é visado um maior processo de autonomia frente aos usuários idosos e seus cuidadores, visto que, na maioria das vezes, as quedas ocorrem por desconhecimento de tais fatores de risco.

METODOLOGIA

O presente estudo retrata uma relato de experiência da elaboração de um folheto de prevenção de quedas em idosos. O mesmo foi desenvolvido de acordo com as seguintes etapas: revisão de literatura acerca da temática e avaliação dos artigos selecionados para desenvolvimento de um folheto educativo.

Inicialmente, buscou-se elencar os descritores pertinentes fazendo uma consulta no DeCS (Descritores em Ciência e Saúde). Assim, definiu-se os seguintes descritores: acidentes

por quedas, fatores de risco, idoso, prevenção primária. Em seguida, foi realizada uma busca ativa nas bases de dados: Scielo, LILACS e Pubmed com seleção de 9 artigos, somado ao Tratado de Geriatria e Gerontologia de Freitas (2016).

Após selecionar os artigos, houve leitura com apontamento dos principais pontos evidenciados nos textos. Isso serviu para orientar a elaboração do folheto de prevenção de quedas, tendo em vista os fatores de risco associados.

A partir desta elaboração do folheto, visa-se uma aplicabilidade no cenário práticos de um ambulatório de Demências, bem como uma avaliação futura da sua significância para os idosos e cuidadores deste cenário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A leitura das referências trouxe apontamentos importantes para a discussão. Dentre eles o fato relatado por profissionais de saúde em que os idosos têm dificuldade na autopercepção sobre o risco particular de quedas (LIDDLE et al., 2018). Ou seja, o paciente não se dá conta que é vulnerável às quedas, implicando maiores situações de risco e maiores chances de ser alvo de um desfecho negativo.

O folheto discute pontos importantes a serem discutidos com os cuidadores e pacientes, além de ser um fator de reforço para uma abordagem de quedas nas consultas ambulatoriais. Assim, a exposição de fatores de risco, de alterações fisiológicas, de comportamentos de risco e de medidas domiciliares de prevenção de quedas é uma ferramenta útil no cuidado da saúde do idoso.

Um dos pontos de abordagem é no que diz respeito à mudanças no ambiente domiciliar, como por exemplo: fixação de barras e suportes nos banheiros, piso com cerâmica anti-derrapante, retirada de tapetes das salas, evitar muitos móveis no pátio da casa, dentre outras. Tais mudanças falam a favor de uma redução significativa do risco de quedas nos indivíduos com mais de 65 anos (GILLESPIE et al, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da visão holística da problemática em saúde pública acarretada pelas quedas nos idosos a elaboração deste folheto visa impactar diretamente na redução de tais desfechos, uma vez que é o fornecimento de conhecimento é uma importante forma de prevenção.

Dessa forma, espera-se que a redução dos desfechos implique positivamente o paciente idoso, sua rede de cuidado e o sistema de saúde, com a redução de gastos.

Por fim, além de ser destinado à cuidadores e pacientes, também serve para os profissionais de saúde, pois muitas vezes a abordagem da temática é esquecida na consulta médica. Ou seja, a presença do instrumento educativo é pode ser útil para o médico abordar por meio da investigação do histórico de quedas, utilização racional de medicamentos, dentre outras características.

Palavras-chave: acidente por quedas; idoso; educação em saúde; prevenção primária.

REFERÊNCIAS

American Geriatrics Society (AGS), British Geriatrics Society (BGS). **AGS/BGS Clinical practice guideline: for prevention of falls in older persons** [Internet]. New York: AGS; 2010. Acessado em 03/06/2020. Disponível em: <https://www.archcare.org/sites/default/files/pdf/2010-prevention-of-falls-in-older-persons-ags-and-bgs-clinical-practice-guideline.pdf>

FREITAS, Elizabete; PY, Ligia. Tratado de Geriatria e Gerontologia: 4ed, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Kogan: 2016.

GILLESPIE, Lesley; ROBERTSON MClare; GILLESPIE William, SHERRINGTON Catherine; GATES Simon; CLEMSON Lindy; LAMB, Sarah. Intervenções para prevenir quedas em idosos que vivem na comunidade. **Cochrane Database of Systematic Reviews** 2012, edição 9. Art. Nº: CD007146. DOI: 10.1002 / 14651858.CD007146.pub3.

LIDDLE, Jeannine; LOVARINI, Meryl; CLEMSON, Lindy; MACKENZIE, Lynette; TAN, Amy; PIT, Sabrina W.; POULOS, Roslyn; TIEDEMANN, Anne; SHERRINGTON, Catherine; ROBERTS, Chris. Making fall prevention routine in primary care practice: perspectives of allied health professionals. **Bmc Health Services Research**, [s.l.], v. 18, n. 1, n. p, 3 ago. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12913-018-3414-1>

LUZARDO, Adriana Remião; PAULA JÚNIOR, Newton Ferreira de; MEDEIROS, Marcelo; WOLKERS, Paula Carolina Bejo; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Repercussions of hospitalization due to fall of the elderly: health care and prevention. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.l.], v. 71, n. 2, p. 763-769, 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0069>.

SOUZA, Amanda Queiroz de; PEGORARI, Maycon Sousa; NASCIMENTO, Janaína Santos; OLIVEIRA, Paula Beatriz de; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos na comunidade: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 24, n. 9, p. 3507-3516, set. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018249.30512017>.

SANTIAGO, Roberta Fortes; LUZ, Maria Helena Barros Araújo. Práticas de educação em saúde para cuidadores de idosos: um olhar da enfermagem na perspectiva freireana. **Revista Mineira de Enfermagem**. [s.l], v. 16 (1), p 136-142, jan. 2012. Acesso em 04/07/2020. <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v16n1a19.pdf>