

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

Simone Souza de Freitas- Mestranda do Programa Associado de Pós-graduação em Enfermagem UPE/UEPB

Regina Célia de Oliveira- Pós-Doutorado pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto

Contatos: s.souza.freitas@hotmail.com; regina.oliveira@upe.br

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ INTRODUÇÃO

A **queda** é um deslocamento não intencional do corpo que pode ocorrer em qualquer faixa etária, mas é mais comum em **idosos**, sendo a terceira causa de morte em indivíduos com sessenta anos ou mais.

Nesse contexto, a atuação da equipe de saúde envolve a implementação de estratégias de **empoderamento** para prevenção e redução desses incidentes.

Para prevenir e reduzir esses riscos, são necessárias **estratégias de empoderamento** que capacitem os idosos a tomar medidas preventivas.

Essas estratégias incluem a adoção de atividade física e fortalecimento, uso de dispositivos de assistência como bengalas, andadores, quando necessário.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ OBJETIVOS

Identificar na literatura nacional e internacional estudos desenvolvidos sobre o risco de quedas em idosos e as estratégias de empoderamento para prevenção e redução.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ JUSTIFICATIVA

A crescente relevância do problema das quedas em idosos, considerando o envelhecimento da população e os impactos significativos que as quedas têm na saúde e na qualidade de vida desses indivíduos. Além disso, a pesquisa busca explorar estratégias de **empoderamento** como uma abordagem eficaz para prevenir e reduzir quedas, promovendo a autonomia e o bem-estar dos idosos. A importância desse estudo reside na busca por soluções que possam melhorar a qualidade de vida e a independência dos idosos, ao mesmo tempo em que contribuem para a redução dos custos de saúde associados a quedas e lesões nesse grupo etário.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa nas bases de dados MEDLINE, LILACS e SCOPUS.

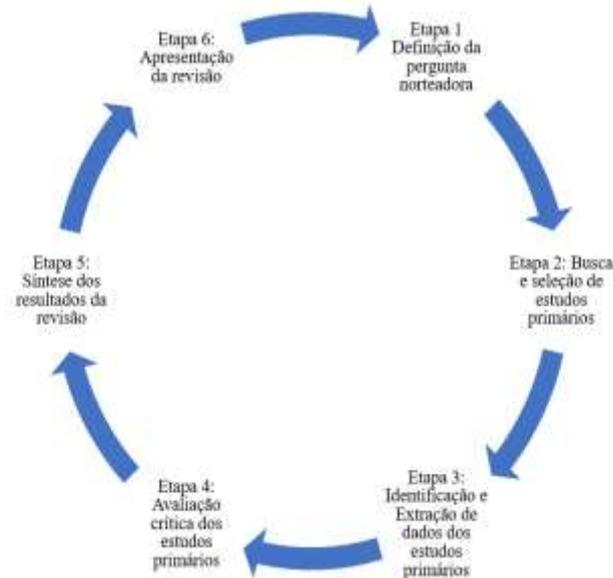
Os critérios de inclusão elencados foram: artigos publicados em periódicos científicos entre 2019 à 2022, disponíveis na íntegra por meio do acesso livre, no idioma português e inglês que, independentemente do delineamento, abordem a temática proposta.

Foram excluídas as publicações repetidas nas bases de dados, aquelas que não responderam à questão do estudo; bem como teses, dissertações, resumos de congresso, anais, editoriais, comentários e opiniões e documentos técnicos

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ METODOLOGIA

"Quais estratégias de empoderamento podem ser eficazes na prevenção e redução do risco de quedas em idosos e como essas estratégias impactam a qualidade de vida e a autonomia dessa população?"



RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Educação e Conscientização: Fornecer informações sobre os riscos de quedas e medidas preventivas é fundamental.

Definição de Metas e Planos de Ação: Estabelecer metas específicas para a prevenção de quedas e desenvolver planos de ação personalizados com os idosos permite que eles tenham um senso claro de direção e responsabilidade.

Treinamento de Habilidades: Ensinar técnicas de equilíbrio, mobilidade segura e uso adequado de dispositivos de auxílio é uma prioridade, pois melhora diretamente a capacidade dos idosos de evitar quedas.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Promoção da Atividade Física: Incentivar a participação em programas de exercícios é crucial, pois fortalece os músculos e melhora o equilíbrio, reduzindo significativamente o risco de quedas.

Envolver a Família e a Comunidade: O apoio da família e da comunidade é fundamental, pois pode criar um ambiente de apoio e vigilância, especialmente para idosos que vivem sozinhos.

Participação Ativa na Tomada de Decisão: Incluir os idosos na tomada de decisões sobre modificações no ambiente doméstico e outras medidas preventivas dá a eles um senso de controle sobre sua segurança.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevenção de quedas em idosos é um desafio relevante e complexo, mas estratégias de empoderamento e abordagens personalizadas podem fazer a diferença. O foco deve ser o fortalecimento dos idosos, capacitando-os a tomar medidas proativas para proteger sua própria segurança e qualidade de vida. A colaboração entre diversos setores da sociedade é fundamental para garantir o sucesso na prevenção de quedas em idosos.

RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE EMPODERAMENTO PARA PREVENÇÃO E REDUÇÃO

➤ REFERÊNCIAS

CRUZ T, Ribeiro LC, Vieira MT, Teixeira MTB, Bastos RR, Leite ICG. Prevalência de Quedas E Fatores Associados Em Idosos. Rev Saúde Pública. 2012;46(1):138-46. DOI:10.1590/s0034-89102011005000087.

LUZIA MF, Prates CG, Bombardelli CF, Adorna JB, Moura GMSS. Características Das Quedas Com Dano Em Pacientes Hospitalizados. Rev Gaúcha Enferm. 2019; 40(esp): e20180307. DOI:10.1590/1983-1447.2019.20180307

TORII H, Ando M, Tomita H, Kobaru T, Tanaka M, Fujimoto K, et al. Association of Hypnotic Drug Use with Fall Incidents in Hospitalized Elderly Patients: A CaseCrossover Study. Biol. Pharm. Bull. 2020;43(6):925–931. DOI:10.1248/bpb.b19- 00684.