

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

Mairthes Fernanda de Medeiros Freitas (1)

Fisioterapeuta, Universidade Potiguar. Residente em Atenção Básica/Saúde da Família e Comunidade, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. E-mail: mairthesnanda@hotmail.com

Tainah Pessoa Cabral (1);

Suênia Sâmara de Moraes Lopes da Cruz (2);

César Vasconcelos Cortez (3);

Fadja Synara Guimarães de F. Lima (4)

¹*Nutricionista, Universidade Potiguar. E-mail: tainah_cabral@hotmail*

²*Psicóloga, Universidade Federal do Estado do Rio Grande do Norte. E-mail: suenia_samara@hotmail*

³*Odontólogo, Universidade Federal da Paraíba. E-mail: cesarvcortez@hotmail*

⁴*Assistente Social, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. E-mail: fadjasynara@gmail.com*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional compreende um fato mundial, já direcionado para países em desenvolvimento como o Brasil (GASPOROTTO, 2014). Seguindo um modelo de crescimento acelerado, a população idosa que antes representava, no ano de 1940, apenas 2,5% da população brasileira, passou a representar 10,8% do povo brasileiro, totalizando 20,5 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade, segundo o censo realizado no ano de 2010. A estimativa é de que em 2020 esse número triplicará (FREIRE NETO, 2016)

Kusnier (2015) destaca a importância de levar em consideração as mudanças no perfil populacional durante a formulação de estratégias em saúde, e para uma melhor compreensão do processo envelhecimento por parte dos profissionais, principalmente da saúde. Compreendendo que este aumento no número de idosos está relacionado com a maior incidência de disfunções relacionadas ao envelhecimento, é fundamental o direcionamento da atenção para pesquisas e para o cuidado, com propostas que visem a qualidade de vida dessa população, não somente de forma reabilitativa, mas buscando sensibilizar o indivíduo sobre a importância de buscar no andamento da

enfermidade as maneiras de se obter o controle e a manutenção da funcionalidade. (Gasporotto, 2014)

Almeida (2014), parte do pressuposto de que ao longo dos anos o ser humano é exposto fatores biológicos, psicológicos e sociais, de forma gradual e irreversível, que resultam na deterioração dos sistemas corporais e da capacidade funcional, levando-o a ter maior propensão de acidentes como quedas, instalação de comorbidades e/ou novos processos patológicos.

Apesar do risco de acidente por quedas estar presente em qualquer faixa etária, é na terceira idade onde este risco é potencializado em termos de incidência e consequências (OLIVEIRA, 2016). Falsarella (2014) aponta as quedas como, além de um dos maiores problemas de saúde pública, uma das grandes síndromes geriátricas, estando relacionadas com consequências do tipo morte, restrição na mobilidade, fraturas, depressão, perda da independência e autonomia, institucionalização e declínio da qualidade de vida, gerando impacto físico, psicológico e socioeconômico, para os cuidadores e para os serviços de saúde.

As quedas apresentam causas multifatoriais, como diminuição da força muscular, alterações visuais, redução do equilíbrio, alterações da marcha, artrites, déficit cognitivo e uso de quatro ou mais medicamentos, além de outros fatores biológicos, ambientais, comportamentais e sociais (CASTRO, 2016), que podem levar a pessoa a cair da própria altura ou de um nível mais (ALMEIDA, 2014)

Castro (2015) destaca ainda que as quedas resultam da interação entre esses fatores, e que a identificação precoce desses fatores de risco, assim como estratégias preventivas são extremamente importantes.

Para tanto, o presente estudo pretende justificar a significativa relevância de trabalhos como este, que visem expor experiências de caráter preventivo com enfoque na diminuição da incidência de quedas e promoção de qualidade de vida em idosos.

Tendo em vista o tema abordado, o objetivo geral desse trabalho foi relatar a experiência de uma equipe de residentes multiprofissionais de Atenção Básica e Saúde da Família e Comunidade em uma intervenção de prevenção de acidentes por quedas em um grupo de idosos da cidade de Mossoró/RN, tendo-se como objetivos específicos:

- Expor a metodologia utilizada para promover a educação em saúde para um grupo de idosos;
- Relatar as limitações funcionais provenientes do declínio fisiológico relacionado ao processo de envelhecimento;
 - Identificar a relação do envelhecimento, a ocorrência de quedas e o impacto na qualidade de vida;
 - Apontar estratégias de auto-cuidado na prevenção de quedas;
 - Sensibilizar o idoso para a responsabilização da sua própria saúde.

METODOLOGIA

O estudo em questão é do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir de uma intervenção entre a Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr. Antônio Soares Júnior e o Centro de Referência à Assistência Social (CRAS), ambas localizadas no bairro Bom Jesus na cidade de Mossoró-RN.

Foi utilizado uma bexiga cheia de ar, aparelho de som e equipamento de mídia para exposição de material informativo em forma de slides, denominado QUIS. Uma pessoa responsável pela condução da música (nomeado maestro) ficou posicionado de forma que não visualizasse o grande grupo que por sua vez estavam posicionados em formato de roda de conversas. Ao som da música a bexiga passava de mão em mão e no momento em que o maestro parava o som, a pessoa que estivesse com a bexiga em mãos responderia o questionamento exposto em slides, levando sempre em consideração a vontade e disposição das pessoas de responderem ou não. Por meio da metodologia ativa foram expostos questionamentos claros para estimular a participação ativa do público para qual a atividade estava sendo direcionada, permitindo a opinião e conseqüentemente discussão posterior sobre a correlação das informações com suas rotinas diária, e possibilidades de adaptações e prevenção de quedas, tudo de forma lúdica e objetiva.

As afirmativas seguiam um roteiro de oferta conceitual que perpassa pelo processo fisiológico de envelhecimento, impacto e causas de quedas em idosos, adaptações ergonômicas domiciliares para prevenir quedas, hábitos de vida saudáveis, importância de buscar os serviços de saúde regularmente e responsabilização pelo auto-cuidado. As questões foram do tipo: As quedas em idosos ocorrem com maior frequência em qual lugar da casa; Por que vivíamos menos? Por que os idosos caem com mais frequência? Como evitar quedas no banheiro? Como evitar quedas na sala?

Como evitar quedas na cozinha? Como evitar quedas no quarto? Hábitos não saudáveis (atividade física, alimentação, tabagismo, etc.)?

Para finalizar, tivemos um momento para aferição de Pressão Arterial, e após constatar que todas encontravam-se normais, os idosos foram convidados a iniciar uma sequência de exercícios conduzidos pela Fisioterapeuta Residente em Atenção Básica e Saúde da Família e Comunidade. Os exercícios foram: Alongamento muscular de flexores e extensores de punho, Alongamento muscular de trapézio, circundação de ombro, marcha com acentuação da flexão de quadril (dinâmica, grupo seguindo em círculo), marcha lateral (lentamente, grupo seguindo em círculo), ponta do pé, massagem grupal (grupo em círculo e cada um realiza a massagem no sujeito que está a sua frente). Durante a realização desse ciclo resumido de exercícios foram expostos orientações quanto repetições e respiração durante a realização destes, possibilidade e benefícios de reprodução em ambiente domiciliar, importância de se manter uma vida saudável e de buscar um profissional de saúde sempre que necessário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção em educação em saúde se mostrou exitosa e de boa aceitabilidade. Os idosos demonstraram bastante interesse pelo tema e pela metodologia utilizada, sendo possível perceber forte relação de todos os pontos abordados com o dia-a-dia daquele público, através de auto-relatos sobre surgimentos de dores articulares, diminuição de velocidade da marcha, diminuição da visão, audição e memória, tonturas, diminuição dos reflexos de proteção, e a relação de todos esses com os episódios de quedas já vividos. Houve, para tanto o fortalecimento da articulação entre a saúde e a assistência social, de forma integral, no âmbito da promoção e prevenção da saúde. Foi possível perceber também a motivação do público para realização de um exercício físico como um hábito, assim como o comprometimento pessoal com as demais orientações para a melhoria da qualidade de vida. Participaram um total de 18 idosos, sendo 3 homens e 15 mulheres, já cadastrados e frequentantes do grupo que é coordenado pela equipe do CRAS semanalmente, e assumido pela equipe de saúde uma vez por mês. Os exercícios desenvolvidos envolviam alongamentos musculares, aquecimento, fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação motora e socialização em grupo, utilizando como recursos apenas 18 bastões (cabos de vassoura). Além do profissional-residente de Fisioterapia, a ação teve apoio e participação dos residentes da área de Psicologia, Serviço Social, Odontologia, Nutrição e Enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ações educativas direcionadas à prevenção e promoção de saúde em pessoas idosas estão entre as ações essenciais do Ministério da Saúde, diante do aumento do número de pessoas idosas no país, da predisposição desse grupo sofrer com instalação de diversas comorbidades, e do impacto biopsicossocial e econômico que tudo isso gera para a população (idosos e familiares) e para a gestão pública.

Sendo, para tanto, experiências como estas fundamentais para estruturação do cuidado e atenção integral da saúde, e para o fortalecimento da responsabilização deste cuidado pelo indivíduo, família, Estado e Sociedade, além da formação do vínculo entre profissional-residente e comunidade/território em que atua.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Verônica Costa. **Qualidade de vida em idosos que sofreram quedas**. Rev. APS. 2014 out/dez; 17(4): 530 - 536.

CASTRO, Paula Maria Machado Arantes; et al. **Testes de equilíbrio e mobilidade funcional na predição e prevenção de riscos de quedas em idosos**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2015; 18(1):129-140.

FALSARELLA, Gláucia Regina; GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; COIMBRA, Arlete Maria Valente. **Quedas: conceitos, frequências e aplicações à assistência ao idoso. Revisão da literatura**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(4):897-910.

FREIRE NETO, João Bastos. **Carta aberta à população brasileira**. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2016. Disponível em < <http://sbgg.org.br/envelhecimento-no-brasil-e-saude-do-idoso-sbgg-divulga-carta-aberta-a-populacao-2/>>, acesso em 10/10/2016, às 09:00h.

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; FALSARELLA, Gláucia Regina; COIMBRA, Arlete Maria Valente. **As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(1):201-2.

KUSNIER. Tatiane Prette; et al. **Fatores de risco para quedas descritos na taxonomia da nanda-i para uma população de idosos**. Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro. 2015 set/dez; 5(3):1855-1870.

OLIVEIRA, Pamella Pereira. Et al. **Conhecimento do cuidador sobre prevenção de quedas em idosos.** Revista de enfermagem da UFPE on line., Recife, 10(2):585-92, fev., 2016

