



QUEDA DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PRESTAÇÃO DE ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA E CLÍNICA PARA IDOSOS SUBMETIDOS AO TESTE DA CADEIRA

Magno Souza¹
magnosouza938@gmail.com
Renan Lucena¹
renanlucena65@gmail.com
Alberto Cavalcante¹
albertocs2019@gmail.com
Verline Lima¹
verlinelima5@gmail.com
Paulo André Rodrigues²
pauloandrerrfisio@gmail.com

¹ Graduando em Fisioterapia, Uninassau, Serra Talhada/PE

² Docente, Uninassau, Serra Talhada/PE.

INTRODUÇÃO

Globalmente, percebe-se uma inversão da pirâmide etária, ou seja, um maior envelhecimento da população mundial (DINIZ *et al.*, 2021). Dessa maneira, faz-se imperativo que a fisioterapia dê ênfase a estudos para minimizar os problemas do envelhecimento como, por exemplo, as quedas. De acordo com Sena *et al.* (2020), "a queda ocorre quando um corpo se desloca de forma não intencional ao solo".

As causas que levam a este evento podem ser tão variadas quanto às idades em que o mesmo ocorre. As consequências também podem ter variações diversas, sejam em virtude da magnitude, como em função da idade. Essas consequências podem ir desde danos físicos e mentais, assim como acelerar a degradação das funções fisiológicas dos idosos (ESTRÊLA; MACHIN, 2021; XU, 2022).

Identificar riscos de quedas é uma tarefa complexa já que há múltiplos riscos envolvidos e a queda não pode ser isolada a uma única razão. A avaliação de risco de quedas em paciente é um outro desafio, pois há diferentes ferramentas e não há um consenso na literatura sobre a aplicação delas (PEREIRA; KANASHIRO, 2022). Este trabalho utiliza o Teste da Cadeira, como uma forma de avaliação dos riscos de quedas. A hipótese levantada neste estudo é verificar se os idosos com histórico de comorbidades clínicas são mais propícios a quedas.

Este trabalho justifica-se diante da importância de estimular os idosos a refletir sobre sua rotina e conduta por práticas educativas é uma tarefa inerente aos profissionais da saúde, assumindo assim um papel transformador (FERREIRA *et al.*, 2020). Ao discutir a promoção da saúde do idoso, os profissionais da saúde devem pautar-se em desenvolver uma atenção integral e interdisciplinar, empenhando-se assim na melhoria da qualidade de vida, no cuidado e na promoção de um envelhecimento ativo (SCIAMA *et al.* 2020).

MATERIAIS E MÉTODOS

O Teste da Cadeira ou Teste de Levantar e Sentar da Cadeira tem por objetivo avaliar o equilíbrio funcional e a confiança no equilíbrio dos membros inferiores. De forma sucinta, avalia o tempo necessário para uma pessoa sentar-se e levantar-se de uma cadeira de quarenta centímetros em cinco repetições. Foi escolhido para este trabalho por ser simples, rápido e não invasivo. Há inúmeras variações deste teste, porém a versão com cinco repetições é a mais disseminada na literatura (SILVA, 2019; SANTOS; FIGUEIREDO, 2019; CÂNDIDO *et al.*, 2022). Através do teste poderemos obter dados que mostram o quão suscetíveis as pessoas estão expostas a estes acidentes e por fim, apresentar esses dados mostrando a importância da conscientização.



A equipe será acompanhada pelo Professor Paulo André, que faz parte do corpo docente do curso de Fisioterapia da Uninassau Polo Serra Talhada. Serão utilizados toldos para proteção contra a incidência solar que foi disponibilizado pela Prefeitura Municipal de Serra Talhada. As cadeiras, esfigmomanômetros, estetoscópios, oxímetros e um monitor de pressão cardíaca utilizados ao longo da aplicação do teste serão disponibilizados pela Uninassau.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos através de buscas ativas, passivas e panfletagem, um exemplar desse panfleto pode ser encontrado no Apêndice B, realizadas na praça academia das cidades (IPSEP) no dia 03 dezembro de 2023 das 18:00 às 20:00. A ação atingiu trinta transeuntes que estavam no perímetro do local do estudo, porém apenas quinze participaram voluntariamente da ação. A faixa etária dos participantes é de 60 a 87 anos, sendo que oito deles apresentaram histórico de quedas. Foi observado que a grande maioria dos idosos eram do sexo feminino. Os participantes conseguiram responder com firmeza os questionamentos da ficha de avaliação, e os que não conseguiram deram respostas desconexas.

Inicialmente, foi feita uma triagem na qual os idosos foram avaliados de acordo com a ordem de chegada. Com apoio de duas técnicas de enfermagem, foram aferidos os sinais vitais, a taxa de glicose e a pressão arterial. Os idosos foram locomovidos para um local onde pudessem descansar por cerca de dez minutos. Enquanto isso, os discentes tomaram nota do preenchimento das fichas uma exemplar dessa ficha está no Apêndice A. Após o período de descanso, os idosos foram encaminhados para o teste.

O teste proposto para observar a aptidão motora dos idosos foi o Teste da cadeira. Tradicionalmente, esse teste é realizado com cinco repetições, porém nesse estudo optou-se por realizá-lo com quatro repetições. Diante dos resultados obtidos no teste da cadeira, pode-se observar a desenvoltura de uma quantidade significativa de idosos ao executar a atividade proposta. Dessa forma, obtivemos uma porcentagem de 98% de idosos aptos para a realização das atividades físicas ou funcionais. Contudo, uma minoria ainda apresentou dificuldades para a realização das atividades propostas.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Com isso, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida, especificamente nessa faixa etária, de modo que possa proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso (Maciel, 2010).

São amplas as possibilidades de atuação do fisioterapeuta e da enfermagem na saúde desses idosos, seja na prevenção de doenças e quedas, na promoção de saúde ou na reabilitação. As atividades práticas realizadas além de proporcionar essas vantagens, poderiam de algum modo, levar um momento de interação entre os profissionais e os idosos randomicamente escolhidos, através dos diálogos e dinâmicas ofertadas para que os idosos possam se sentir mais ativos. Além disso, foi visível o acolhimento por parte dos idosos, que demonstraram grande sentimento de alegria ao realizarem as atividades propostas, principalmente quando estão ligados à funcionalidade, onde puderam socializar e interagir com os profissionais da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da experiência desse projeto interdisciplinar o mesmo pode despertar possibilidades de implementação de ações voltadas para a promoção à saúde e prevenção das quedas nos idosos. A partir da experiência vivenciada, pode-se observar o quanto o projeto contribuiu para que as informações de prevenção pudessem chegar aos idosos e em suas casas. Essas informações serviram de auxílio para que os familiares dos mesmos pudessem ter consciência da importância da prevenção das quedas dos seus idosos. Dessa forma, evitando inúmeras idas aos hospitais. Foram encontrados alguns obstáculos no percurso do projeto como a resistência por parte de alguns idosos. A localidade é tomada por vias movimentadas que dificultam o trajeto do idoso ao local de estudo. A área tem um dimensão ampla e



convidativa para atividades funcionais. Mas, é necessário algumas adaptações no seu entorno para manter a segurança dos idosos que praticam suas atividades físicas ou funcionais ali. Portanto, como indicação para estudos futuros recomenda-se análise sobre a acessibilidade do local.

PALAVRAS-CHAVE: Quedas, idoso, envelhecimento, teste da cadeira.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à UNINASSAU e ao orientador Prof. Paulo André pelo apoio no desenvolvimento desta pesquisa

Referências

- Candido, L. M.; Niehues, J. R.; Avelar, N. C. P.; Danielewicz, A. L. Incapacidade, desempenho físico-funcional e ambiente de vizinha: avaliação de idosos comunitários com base na Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. *Fisioter Pesqui.* v. 29, n. 1, p. 37-45, 2022.
- Diniz, J. L.; Sousa, V. F.; Coutinho, J. F. V.; Araújo, I. L.; Andrade, R. M. C.; Costa, J. S. C.; Barosa, R. G. B.; Marques, M. B. Gerontecnologias e internet das coisas para prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa. *Acta Paul Enferm.* 2022.
- Estrêla, A. T. C.; Machin, R. O corpo na velhice e suas relações com as quedas a partir da narrativa de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 5681-5690, 2021.
- Ferreira, J. M.; Hammerschmidt, K. S. A.; Alvarez, A. M.; Santos, S. M. A.; Farizzio, G. C. Gerontotecnologia para prevenção de quedas: cuidados de enfermagem ao idoso com Parkinson. *Rev Esc Enferm USP*, n. 55, 2021.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade Serra Talhada (PE). Disponível em: https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm_piramide.php?codigo=261390. Acesso em 30 nov. 2022
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Monografias municipais: Nordeste Pernambuco: Serra Talhada. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.
- Pereira, C. B.; Kanashiro, A. M. K. Falls in older adults: a practical approach. *Arq Neuropsiquiatr*, v. 80, n. 5, p. 313-323, 2022
- Santos, S. C. A.; Figueiredo, D. M. P. Preditores do medo de cair em idosos portugueses na comunidade: um estudo exploratório. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 77-86, 2019.
- Sciama, D. S.; Goulart, R. M. M.; Villela, V. H. L. Envelhecimento ativo: representações sociais dos profissionais de saúde das Unidades de Referência à Saúde do Idoso. *Rev Esc Enferm USP*, v. 54, 2020.
- Sena, A. C.; Alvarez, A. M.; Nunes, S. F. L.; Costa, N. P. Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, 2021.
- Silva, V. M.; Arruda, A. S. F.; Silva, L. S. V.; Pontes Junior, F. L.; Cachioni, M.; Melo, R. C. Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* v. 22, n. 4, 2019.
- Xu, Y. Impact of core fitness on balance performance in the elderly. *Rev Bras Med Esporte*, v. 28, n. 6, nov./dez. 2022.