



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

WEBER, Natália Weber¹; CASARIN, Francine²; SANTOS, Naiana Oliveira dos³; GEHLEN, Maria Helena⁴

¹nataliaweber26@gmail.com; ²fracasarin@hotmail.com; ³naiana.oliveira@ufsm.br; ⁴mah@ufn.edu.br

Habitação e Vida Diária

PALAVRAS-CHAVE: Acidentes por quedas; Atenção Primária à Saúde; Atividades Cotidianas; Idoso.

Com o envelhecimento, ocorrem alterações que podem influenciar na funcionalidade da pessoa idosa, entre elas, lentificação da marcha e da mobilidade, sendo fatores de risco para quedas. Com isso, podendo ocasionar dificuldades em realizar atividades cotidianas e, consequentemente, influenciar diretamente na vida ativa e social da pessoa idosa (ARSIE, 2021; PERRACINI; FLÓ, 2019). Objetivou-se identificar as necessidades das pessoas idosas em relação ao risco de quedas e promover atividades educativas para manutenção do equilíbrio e da marcha. Trata-se de uma pesquisa-ação, de abordagem qualitativa, desenvolvida entre os meses de abril à julho de 2024. A pesquisa foi realizada com pessoas idosas que participavam de um grupo de idosos, vinculado a uma Estratégia de Saúde da Família, localizada no Rio Grade do Sul. Foi aplicado entrevista semiestruturada, com questões referentes ao conhecimento da pessoa idosa em relação ao Suporte Básico de Vida, entre os questionamentos, englobou-se o conhecimento sobre o risco e a prevenção de quedas. A partir disso, foi realizado uma oficina temática que trabalhou atividades de coordenação motora, mobilidade, equilíbrio e vida diária. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética, sob o parecer nº 6.711.474. Participaram da oficina temática 30 pessoas idosas. A partir da identificação das necessidades educativas das pessoas idosas, foram realizadas rodas de conversa, estimulando o diálogo por meio dos saberes dos idosos. Em relação a prevenção de quedas, os participantes citaram como organizavam seu domicílio, evitavam colocar utensílios usuais em armários superiores, móveis pequenos e soltos em locais de grande circulação. Na sequência, em conjunto com a profissional de educação física e fisioterapeuta, foi realizada a oficina temática, com atividades de deambulação, em circuitos traçados com obstáculos, favorecendo a destreza e o equilíbrio da pessoa idosa. Conclui-se que as atividades puderam auxiliar a pessoa idosa a refletir sobre a sua habitação, mecanismo de adaptar seu domicílio para evitar quedas e consequentes repercussões na vida diária. Ainda, integrar uma equipe multiprofissional pode contribuir para um cuidado multidimensional, o que pode potencializar o cuidado frente as repercussões que a queda na pessoa idosa pode ocasionar para sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

ARSIE, Nádia Ester Gubert. **Manual de prevenção de quedas para idosos**. Universidade Federal do Paraná (UFPR): Curitiba, 2021. Disponível em: https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-06/manual_de_prevencao_de_quedas_em_idosos_digitalpdf.pdf. Acesso em: 03 mar. 2026.

PERRACINI, Monica Rodrigues; FLÓ, Claudia Marina. **Funcionalidade e Envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.