

ATIVIDADE PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS COM OS PARTICIPANTES DO PROJETO RENASCER

Victória Borges Nascimento Almeida¹; Rebeca da Silva Santos¹ ; Carlos Magno Carvalho da Silva².

1 - Bolsista de Extensão, Escola de Enfermagem; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

2 – Coordenador do Projeto. Departamento Médico Cirúrgico; Escola de Enfermagem; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

Apoio Financeiro: UNIRIO (Bolsa PIBEX)

RESUMO: As atividades de prevenção de quedas visam garantir a autonomia dos idosos e melhorar sua qualidade de vida por meio de intervenções físicas e cognitivas. Este estudo tem por objetivo descrever a atividade Prevenção de Quedas e seus efeitos para a autonomia dos idosos. A metodologia utilizada pelo projeto de extensão PAEPTI inclui a avaliação dos sinais vitais, a realização de exercícios físicos e a condução de discussões sobre envelhecimento e saúde. As atividades são realizadas em grupo, duas vezes por semana, e a eficácia do programa é monitorada através de avaliações contínuas com os participantes, de acordo com a aprovação ética (CAAE 66937417.0.0000.5285). Os resultados das avaliações foram positivos. Os idosos relataram melhorias significativas na mobilidade, força e disposição, indicando que as intervenções estão tendo um impacto benéfico em suas capacidades funcionais. Esses feedbacks ressaltam não apenas a eficácia das atividades em promover a saúde física e mental dos participantes, mas também a importância e a relevância das intervenções para o cotidiano dos idosos. A experiência acumulada com o programa demonstra claramente como ações bem estruturadas e contínuas podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e independente.

Palavras-chave: Prevenção de acidentes para idosos; Envelhecimento; Quedas acidentais.

INTRODUÇÃO: De acordo com o IBGE, em 2022, a população de idosos com 65 anos ou mais no Brasil correspondia a 10,9% do total da população, o que representa um aumento de 57,4% em relação a 2010 (CENSO:..., 2023). Esses dados refletem um envelhecimento acelerado e significativo da população brasileira, evidenciando uma transformação demográfica importante. À medida que a população envelhece, as mudanças mais visíveis e iniciais do envelhecimento são as alterações físicas que afetam o desenvolvimento e a capacidade de executar tarefas diárias, como mobilidade, força e equilíbrio. Neste contexto, um problema de saúde pública de grande relevância é a incidência de quedas entre os idosos. As quedas estão associadas a altos índices de morbidade e mortalidade, além de acarretarem impactos econômicos substanciais nos sistemas de saúde devido ao elevado número de internações e tratamentos necessários (DE SOUZA DUARTE et al., 2020). No Brasil, a taxa de hospitalização por quedas foi de 38,6 a cada 10 mil habitantes, totalizando aproximadamente 1,48 milhão de internações (DINIZ et al., 2023, p. 2). Esses números destacam a necessidade urgente de estratégias eficazes para a prevenção de quedas e redução de riscos. Consciente dessa realidade e da responsabilidade social que a acompanha, a equipe do projeto Renascer, composto por

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura – PROExC
Av. Pasteur, 296 – Urca – CEP: 22.290-240
Prédio da Reitoria – térreo

E-mails: extensao.proexc@unirio.br / cultura.proexc@unirio.br
<https://www.unirio.br/proreitoria-de-extensao-e-cultura>

fisioterapeutas, enfermeiros e acadêmicos, desenvolve um trabalho contínuo e dedicado no Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG). Este projeto, que está em atividade há 28 anos, tem como um dos seus principais objetivos a prevenção de quedas entre os idosos. As atividades realizadas visam a manutenção da capacidade funcional dos participantes, promovendo exercícios que melhoram a mobilidade, o equilíbrio e a força física. Além disso, o acompanhamento regular dos sinais vitais e a realização de avaliações físicas são parte integrante do programa, permitindo ajustes personalizados e garantindo a segurança dos idosos.

OBJETIVOS: Este estudo tem por objetivo descrever a atividade Prevenção de Quedas e seus efeitos para a autonomia dos idosos. A atividade de prevenção de quedas no Programa Renascer/HUGG/UNIRIO tem como principal objetivo garantir a autonomia e a saúde dos idosos participantes. Este programa busca promover um envelhecimento saudável por meio de ações preventivas que visam a melhoria da capacidade funcional e a elevação da qualidade de vida dos idosos. A atividade inclui uma série de intervenções que combinam dinâmicas de mobilidade com estímulos cognitivos.

METODOLOGIA: Trata-se de um relato da atividade “Prevenção de Quedas”, realizada no Projeto de Extensão Projeto de Assistência de Enfermagem a Pessoa da Terceira Idade (PAEPTI), e a avaliação desta juntamente com o público alvo, os idosos atendidos no Grupo Renascer no Hospital Universitário Gaffre e Guinle. O Programa Renascer compreende um espaço para abordagem multidisciplinar no atendimento dos aspectos biopsicossociais/culturais associados ao envelhecimento, e a assistência de enfermagem se propõe a contribuir neste processo. O público atendido compreende idosos cadastrados no Grupo Renascer, em média 400. Pessoas com mais de 60 anos, pacientes do HUGG/UNIRIO, encaminhados pelo serviço de medicina do hospital. Algumas atividades são também destinadas aos seus familiares e cuidadores. Exclusivamente no projeto citado, são realizadas consultas de enfermagem pelas alunas extensionistas, sob a supervisão de uma enfermeira. As consultas são feitas individualmente com cada idoso, e tem duração de aproximadamente 30 minutos cada, e como instrumento metodológico foi utilizado o Roteiro sistematizado do Processo de Enfermagem, avaliação física e mental, através de questionários. Além das consultas são empregadas atividades em grupo, como por exemplo a atividade “Prevenção de Quedas”, foco deste estudo, para estimulação da cognição e interação com os idosos. Todas estas atividades são avaliadas em conjunto com os idosos, alunos extensionistas e equipe multiprofissional, que atuam em conjunto com os alunos de iniciação científica coordenados pelo mesmo orientador, portanto o projeto com autorização do Comitê de Ética da Universidade (CAAE 66937417.0.0000.5285, obtendo parecer favorável, de número 2.436.835) para coleta e tratamento das respostas dos idosos, portanto o parecer avaliativo dos idosos foi registrado e tratado pela análise temática de conteúdo. Na atividade “Prevenção de Quedas”, realizada em conjunto com a Fisioterapia, as atividades são conduzidas em quatro etapas:

1. Inicialmente, a enfermeira, junto com as acadêmicas de enfermagem bolsistas do Projeto de Assistência de Enfermagem a pessoa da terceira idade (PAEPTI), aferem os sinais vitais dos idosos;
2. Em seguida, eles são encaminhados para a atividade com os fisioterapeutas, alunos extensionistas. Nesse primeiro momento, são atendidos os idosos com mobilidade moderada, que realizam um circuito de exercícios em duplas, possibilitando o treinamento do equilíbrio corporal, dissociação, flexibilidade, potência, coordenação motora, força e agilidade;

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura – PROExC
Av. Pasteur, 296 – Urca – CEP: 22.290-240
Prédio da Reitoria – térreo

E-mails: extensao.proexc@unirio.br / cultura.proexc@unirio.br
<https://www.unirio.br/proreitoria-de-extensao-e-cultura>

3. Seguindo o cronograma, os idosos com pouca mobilidade são atendidos pela enfermeira e encaminhados para a atividade com os fisioterapeutas;
4. Após a finalização dos exercícios, é proposta uma roda de conversa sobre o processo de envelhecimento, prevenção de quedas e assuntos relacionados ao cotidiano, com o objetivo de integrar, discutir e instigar a reflexão do grupo sobre a temática abordada. Para cada Grupo de Idosos, a atividade dura 60 minutos, duas vezes por semana.

RESULTADOS: O resultado positivo é evidenciado pelos retornos dos próprios idosos, muitos dos quais relatam melhorias significativas na mobilidade, com maior facilidade para realizar movimentos como levantar e abaixar. Além disso, eles percebem aumento na força e na disposição geral. Esses benefícios não só melhoram o bem-estar físico dos participantes, mas também têm um impacto positivo em sua autoestima e na qualidade de vida. Para mais, muitos idosos manifestam um sentimento de gratidão pelo acompanhamento e cuidados recebidos, destacando a importância do suporte contínuo oferecido pelo Programa Renascer/HUGG/UNIRIO. Esse feedback positivo reforça a eficácia das intervenções realizadas e a relevância do programa na promoção de um envelhecimento mais saudável e independente.

CONCLUSÕES: Em conclusão, a ação promovida pelo projeto Renascer com o grupo de idosos tem se mostrado eficaz na conscientização sobre a importância da prevenção de quedas. As atividades físicas e o monitoramento dos sinais vitais contribuem significativamente para o aumento das capacidades funcionais dos participantes, resultando em uma melhoria geral na qualidade de vida dos idosos. Os resultados positivos, evidenciados pelos relatos dos próprios idosos sobre melhorias na mobilidade, força e disposição, destacam a eficácia do programa e a importância do suporte contínuo oferecido, reforçando seu impacto positivo no envelhecimento saudável e na manutenção da autonomia dos idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1-CENSO: O número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=Em%202022%2C%20o%20total%20de,7%2C4%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 5 ago. 2024.
- 2-DE SOUZA DUARTE1, Natália et al. Prevenção de quedas em idosos participantes do projeto mexa-se pela vida: relato de experiência. CPAQV, v. 12, n. 3, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36692/v12n3-1lp>. Acesso em: 5 ago. 2024.
- 3-DINIZ, Janylle Lucas et al. Diagrama de prevenção de quedas para pessoas idosas: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 37, 20 dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2024ar002211>. Acesso em: 28 ago. 2024.
- 4-BREITENBACH, Luciana Martinuzzi et al. Abordagem multidisciplinar na prevenção de quedas em idosos: papel dos fisioterapeutas, médicos e terapeutas ocupacionais. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 7, p. 2602-2611, 23 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i7.15025>. Acesso em: 6 ago. 2024.