



QUEDAS EM IDOSOS: RISCOS E PREVENÇÃO

ANA HELLEN ALVES TEIXEIRA; ANA LÍDIA ALVES TEIXEIRA; BRUNA HARUMI OGATA; ISABELA PIAZZA HONORIO; PAMELLA MIKAELLE MAGALHÃES LUCENA DE BRITO BARBOSA

Introdução: Os idosos requerem cuidados em saúde específicos, como a prevenção de quedas. A respeito disso, pode ser citado que, lesões relacionadas a quedas estão associadas a morbidades subsequentes significativas, a exemplo de declínio no estado funcional. Esse agravamento é multifatorial, demanda esforços conjuntos para a prevenção e apresenta muitos fatores de risco, classificados em intrínsecos, como condições de saúde, e extrínsecos. Entre os intrínsecos, são descritos a diminuição da massa muscular que se deve principalmente à falta de atividade física, o uso de medicamentos sem prescrição, a exemplo dos benzodiazepínicos. Entre os extrínsecos, que se concentram no domicílio, há tapetes em superfícies lisas, banheiro com pisos escorregadios e quarto com iluminação inadequada. **Objetivo:** estimular a adoção de práticas eficazes para prevenir acidentes domésticos envolvendo idosos. **Relato de experiência:** A ação foi realizada após a realização do projeto “Viva mais saudável” da equipe de residentes multiprofissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Mossoró-RN. O projeto é realizado semanalmente, tendo como público-alvo idosos que são acompanhados na UBS local e apresenta diversas atividades, como a prática de treinos funcionais e adequados à faixa etária dos frequentadores. A ação foi iniciada, mediante um momento de diálogo e troca de experiências com a seguinte indagação: “Você já caiu ou conhece alguém que caiu em casa esse ano?” Após esse momento, foi ministrada uma palestra com explicações mais detalhadas do conteúdo de um banner exibido no local. Ainda durante a apresentação, foi mostrado um tapete antiderrapante, para exemplificar o tipo adequado para uso em banheiros, seguindo o preconizado nas informações expostas. Ademais, foram distribuídas placas com as palavras e os símbolos de “sim” e “não” que deveriam ser levantadas à medida que eram realizados questionamentos sobre o conteúdo ministrado. Sete das oito participantes presentes na ação responderam corretamente. **Conclusão:** A ação levou informação de maneira prática para os idosos presentes no local, mostrando que medidas simples podem auxiliar na diminuição de acidentes domésticos. Além disso, proporcionou a troca de experiência entre os participantes, corroborando para a construção de um processo de cuidado mais ativo e participativo.

Palavras-chave: **ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO; PREVENÇÃO DE ACIDENTES; EDUCAÇÃO EM SAÚDE**