

CRUZ; MARILDA LOPES<sup>1</sup>, SILVA; WILLIAM CEZAR DA<sup>2</sup>

## RESUMO

A inclusão dos idosos com suas limitações, fisiológicas ou não, desafia para uma mudança de atitude diante do outro, percebendo-os como essencial na manutenção da sociedade. Nesse aspecto, um olhar atencioso deve ser dado quanto às quedas em idosos por trazerem consigo consequências muitas vezes desastrosas como incapacidade funcional, internações hospitalares ou até mesmo a morte. Tendo como objetivo a prevenção de quedas em idosos e a melhoria de sua qualidade de vida este trabalho foi realizado mediante pesquisa exploratória - intervencionista e revisão bibliográfica, colhendo informações com questionário virtual - *Google forms* - e, posteriormente, enviando por aplicativo de mensagem - *Whattapp* - dicas de saúde e orientações quanto a pequenas adaptações/modificações que podem ser feitas em suas residências ou ambientes de convívio para este novo momento de suas vidas. Participaram da entrevista idosos do sexo masculino e feminino, no total de 31, entre 60 e 86 anos, dos Estados de Minas Gerais, Paraná e São Paulo. Os idosos entrevistados são em sua maioria do sexo feminino, 71%; onde do total 45,2% possui nível superior de escolaridade; 72% apresenta alguma doença crônica, 12,9% faz uso de instrumento de apoio (bengala) ; 61,3% sofreu queda da própria altura e 48,4% refere sentir medo de sofrer queda novamente. O medo de um novo evento de queda faz com que o idoso limite suas atividades, deixe de sair de seu domicílio, que também é fonte de risco, pela limitação ambiental, como calçadas desniveladas e/ou quebradas, falta de faixa de pedestres e/ou falta de educação para o trânsito dos motoristas/motociclistas, e inadequação na acessibilidade arquitetônica urbana generalizada; ainda existem as possíveis lesões traumáticas, que também levam à incapacidade e ao risco de internação em instituições de longa permanência (asilos). E por fim, geram aumento dos gastos em saúde devido à utilização de serviços especializados, como nos Núcleos Ampliados de Assistência a Família - NASF, e aumento das internações hospitalares. A identificação quanto as limitações próprias e do ambiente é o primeiro passo para iniciar a prevenção de quedas. Constatamos que 100% dos entrevistados reconhecem que em decorrência de uma queda sua independência pode ser afetada mas somente 80,6% dos idosos conseguem identificar os fatores de riscos ambientais (extrínsecos), e apenas 71% deles identifica os fatores individuais (intrínsecos). A realização de atividades físicas promovem suporte social e autoimagem, contribuem para o equilíbrio e coordenação; esses componentes precisam ser trabalhados pela equipe multiprofissional na atenção primária de saúde para que além dos benefícios físicos, os exercícios gerem autoconhecimento e prevenção. As intervenções realizadas, como estímulo a prática de exercícios, hidratação e alimentação adequados, uso de calçados apropriados, retirada de tapetes soltos, instalação de barras de apoio, dentre outras, visaram promover saúde física e a adaptação ambiental para a prevenção das quedas. Este trabalho teve a intenção de promover nos idosos a capacidade de identificar em si e no ambiente fatores de risco para possíveis quedas, e orientá-los quanto a saúde e adaptação ambiental; efetivando a prevenção, reduzindo os impactos familiares e diminuindo os gastos em saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** acidentes por quedas, fatores de risco, prevenção, idosos, intervenção

<sup>1</sup> Faculdade do Leste Mineiro - FACULESTE, marildacruz81@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Cruzeiro do Sul, williamcsilva7@gmail.com

