



## “CAIR DE MADURO SÓ FRUTA”: UM PROJETO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS.

Nancy Nay Leite de Araújo Loiola Batista

Juraci Araújo Teixeira

Mickhaelle Cristina Capuchu da Costa

Rodrigo Santos do Monte

Sandra Cecília de Sousa Lima

*Fundação Municipal de Saúde (FMS) e Faculdade Santo Agostinho (FSA)*

*Fundação Municipal de Saúde (FMS)*

*Fundação Municipal de Saúde (FMS) e Faculdade Novaunesc*

*Faculdade Maurício de Nassau*

*Fundação Municipal de Saúde (FMS)*

**RESUMO:** O envelhecimento acontece logo após as fases de desenvolvimento de estabilização sendo pouco perceptível por um longo período até que as alterações estruturais e funcionais se tornem evidentes. A queda é definida como uma falta de capacidade para corrigir o deslocamento do corpo durante seu deslocamento no espaço. Quedas e as consequentes lesões resultantes constituem um problema de saúde pública e de grande impacto social enfrentado hoje por todos os países em que ocorre um visível envelhecimento. O objetivo é relatar a experiência do Projeto Cair de Maduro só Fruta na prevenção de quedas em idosos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência que é realizada na Unidade Básica de Saúde do Poti velho (UBS). O projeto Cair de Maduro só Fruta, que aconteceria em 4 etapas distintas. 1 Oficina de prevenção de quedas em idosos na metodologia de Educação Popular em Saúde; 2 etapa; realização de atividades pelo profissional de educação física que trabalhou exercícios que minimizam a propensão de quedas como os que melhoram a força muscular dos membros inferiores, os de propriocepção, os que trabalham o equilíbrio, a mobilidade postural, a marcha e a amplitude articular dos membros inferiores.; 3 Visita a domicílios de idosos para avaliação do risco de quedas; 4 e última etapa adequação dos domicílios dos idosos. **RESULTADOS:** Observou-se redução no número de quedas no ano após a criação do projeto cair de Maduro só Frutas e uma sensibilização dos profissionais de saúde quanto a temática de prevenção de quedas em idosos. O projeto se tornou permanente acontece a cada 2 meses e com frequência mensal no período chuvoso. Outro resultado foi que o grupo de exercícios funcionais que existe na UBS passou a incorporar de forma contínua exercícios que minimizam os riscos para quedas e atualmente uma parceria com o curso de fisioterapia da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) trouxe a técnica de Lian Gong, Tai Chi Chuan e Pilates para o grupo de idosos da UBS. **CONCLUSÃO:** O Projeto “Cair de Maduro só Fruta” trouxe uma redução no número de quedas nos idosos do território assistidos pelas três equipes da UBS do Poti velho.

**PALAVRAS CHAVES:** Quedas; Idosos; Prevenção.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento acontece logo após as fases de desenvolvimento de estabilização sendo pouco perceptível por um longo período até que as alterações estruturais e funcionais se tornem evidentes. O envelhecimento não é uniforme e pode ser definido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais do organismo que se acumulam progressiva e especificamente com a idade (CORDOBA, 2013).

A organização Pan-americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal e não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma mesma espécie, de maneira que o tempo a torne menos capaz de fazer frente ao estresse e, portanto aumente sua possibilidade de morte (BRASIL, 2005).

Estima-se que para o ano de 2050, existam cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento. O envelhecimento populacional é uma mudança de alguns indicadores de saúde, especialmente a queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da expectativa de vida (GALO et AL, 2001:BRASIL,2006)

O Instituto Brasileiro de Geografia (IBGE, 2010) de acordo com o censo demográfico de 2010, declara que existe no Brasil cerca de 14 milhões de pessoas com mais de 65 anos. No Piauí, na faixa etária de 60 a 69 anos existem, 83.469 habitantes do sexo masculino e 92.899 do sexo feminino. Teresina, a capital do estado, segundo o mesmo censo de 2010, existe nessa mesma faixa etária 16.887 habitantes do sexo feminino e 21. 873 do sexo masculino. O Brasil, caminha rapidamente para um perfil envelhecido.

A queda é definida como uma falta de capacidade para corrigir o deslocamento do corpo durante seu deslocamento no espaço (GUIMARÃES et AL, 2004)

Quedas e as conseqüentes lesões resultantes constituem um problema de saúde pública e de grande impacto social enfrentado hoje por todos os países em que ocorre um visível envelhecimento. As quedas constituem a primeira causa de acidentes e mortes em pessoas acima de 60 anos. Cerca de 5% das quedas levam a fraturas. As quedas ocorrem por conta da perda de equilíbrio postural e tanto podem ser decorrentes de problemas primários do sistema osteoarticular ou neurológico, quanto de uma condição clínica adversa que afete os mecanismos do equilíbrio e estabilidade. A queda é o mais sério e frequente acidente doméstico que ocorre com os idosos e a principal etiologia de morte acidental em pessoas acima de 65 anos. (CORDOBA, 2013)

A prevenção de quedas é de extrema importância pelo seu poder de diminuir significativamente a morbidade e a mortalidade, os custos hospitalares e o isolamento consequente. O território onde se desenvolve essa experiência tem prevalência de idosos e no período de janeiro a abril acontece a estação das chuvas no município, o que torna o meio domiciliar e extradomiciliar mais propenso a quedas, principalmente em idosos.

O objetivo é relatar a experiência do Projeto Cair de Maduro só Fruta na prevenção de quedas em idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência que é realizada na Unidade Básica de Saúde do Poti velho (UBS). A mesma fica localizada na região norte do município de Teresina, Piauí. Possui três equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) que assistem os bairros do Poti Velho, Alto Alegre e Mafrense II. A UBS desenvolve muitas ações educativas de promoção de Saúde, pois é um território com predominância de idosos e com prevalência de doenças comuns em idosos como hipertensão e diabetes. Existe um grupo de dança para os idosos, um de Exercícios Funcionais, Projeto memória Ativa, Resgate das cantigas de Ninar e Cair de Maduro só Fruta, entre outros.

A experiência surgiu após reunião, na qual os agentes comunitários de Saúde (ACS) relataram quedas em idosos de suas microáreas e da observação da enfermeira da equipe da ausência de alguns idosos nas atividades coletivas desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde. Como estratégia para amenizar ou solucionar o problema surge o projeto Cair de Maduro só Fruta, que aconteceria em 4 etapas distintas. 1 Oficina de prevenção de quedas em idosos na metodologia de Educação Popular em Saúde; 2 etapa; realização de atividades pelo profissional de educação física que trabalhou exercícios que minimizam a propensão de quedas como os que melhoram a força muscular dos membros inferiores, os de propriocepção, os que trabalham o equilíbrio, a mobilidade postural, a marcha e a amplitude articular dos membros inferiores.; 3 Visita a domicílios de idosos para avaliação do risco de quedas; 4 e última etapa adequação dos domicílios dos idosos; O projeto iniciou em maio de 2015 e continua até o momento atual. Tem frequência bimestral e média de participante de 35 pessoas.

Na 1ª etapa Oficina de Prevenção de quedas na metodologia da Educação Popular de Saúde, participaram 50 pessoas entre idosos e cuidadores, Agentes Comunitários de Saúde e acadêmicos de enfermagem. Foi construído um conhecimento coletivo sobre quedas e forma de prevenir. A enfermeira e educadora popular que facilitou a condução da oficina fez várias perguntas ao grupo

de cuidadores e idosos participantes como: Quem aqui já caiu? Em que local ocorreu a queda? Você acha que caiu por qual motivo? Só idosos caem? Porque queda em idosos é mais complicada? Como a gente pode fazer para evitar quedas? Para realização da 1ª etapa os ACS convidaram os idosos e cuidadores, foi feita uma mobilização junto ao Conselho Local de Saúde e comunidade em geral. A 2ª etapa aconteceu com o grupo de exercícios funcionais para idosos que existe na UBS. A 3ª contou com a parceria dos acadêmicos de enfermagem de uma instituição privada que estagia na UBS e utilizou o questionário (Fig 1 anexada) cedido pela fisioterapeuta do Núcleo de Apoio ao Saúde da Família (NASF). A 4ª e última etapa está sendo planejada pois deseja se a participação do gestor municipal com a elaboração de um projeto para ajuda financeira as famílias para adequação dos domicílios na redução dos riscos de quedas.

## **RESULTADOS**

Como resultado da 1ª etapa foi construído um conhecimento coletivo sobre quedas. Todos os 36 idosos e cuidadores participantes já tinham caído alguma vez, no domicílio, no banheiro e quintal; os motivos das quedas foram calçados inadequados, pisos escorregadios, “levantar a noite para fazer xixi” presença de batentes e desnível, buracos no quintal, presença de tapetes ou fios, brinquedos dos netos espalhados, pequenos animais como cão e gatos na casa; tecido das redes gasto, levantar duma vez da cama.

A queda nos idosos é mais complicada porque o idoso tem a vista ruim; ossos fracos; tem falta de equilíbrio; pouca agilidade; tem tonturas por causa da hipertensão, diabetes, colesterol alto e labirintite. Para evitar quedas foi pautado que é importante usar calçados adequados com sola antiderrapante, trocar periodicamente os mesmos, a cada 3ª meses; trocar a rede quando o tecido apresentar sinais de desgaste; controlar a pressão, o colesterol, o diabetes, a labirintite; praticar exercícios físicos, tapar os buracos no quintal; usar o óculos e troca-los quando necessário; ter cuidado com animais em casa e com os brinquedos espalhados. Ao final da oficina alguns participantes relataram quedas na rua, reclamaram de calçadas altas, carros e motos estacionados em calçadas; calçamentos irregulares e que os motoristas não tem paciência de esperar os idosos subirem ou descerem dos ônibus. O que levou a uma reflexão sobre a necessidade de se realizar ações educativas com motoristas, cobradores e motociclistas e de se pensar na questão de envelhecimento da sociedade e da mobilidade urbana. Na metodologia da educação popular em saúde o conhecimento é construído coletivamente a partir das vivências de cada participante. Foi

então possível construir com o grupo na oficina um conhecimento sobre quedas e prevenção de quedas.

Como resultado concreto do Projeto observou-se redução no número de quedas no ano após a criação do projeto cair de Maduro só Frutas e uma sensibilização dos profissionais de saúde quanto a temática de prevenção de quedas em idosos. O projeto se tornou permanente acontece a cada 2 meses e com frequência mensal no período chuvoso. Nas reuniões são abordados temas relevantes como alimentação que fortifica os ossos, exercícios de alongamento ao despertar. Outro resultado foi que o grupo de exercícios funcionais que existe na UBS passou a incorporar de forma contínua exercícios que minimizam os riscos para quedas e atualmente uma parceria com o curso de fisioterapia da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) trouxe a técnica de Lian Gong, Tai Chi Chuan e Pilates para o grupo de idosos da UBS.

## **DISCUSSÃO**

O trabalho realizado pelo profissional de Educação Física na UBS com o grupo de idosos encontra reforços em vários estudos e pesquisas. Córdoba (2013) refere que a implementação de um programa de exercícios físicos que melhore a força muscular e o equilíbrio é capaz de reduzir os riscos de quedas e que a prática de Lian Gong, Tai Chi Chuan pode prevenir quedas em idosos relativamente saudáveis da comunidade, assim como naqueles sedentários. Os participantes do grupo de Exercícios físicos e funcionais da UBS e portanto do projeto são em sua maioria portadores de doenças crônicas como Hipertensão, Diabetes mellitus e doenças músculo-esqueléticas o que reforça a importância de se manter esse tipo de exercícios funcionais pois estudos como o de Soares et AL (2003) diz que os idosos mais suscetíveis a quedas são os que apresentam alguma enfermidade, especialmente as que levam a alguma alteração de mobilidade, equilíbrio e controle postural, sendo a ocorrência de quedas diretamente proporcional ao grau de incapacidade funcional.

## **CONCLUSÃO**

O Projeto “Cair de Maduro só Fruta” trouxe uma redução no número de quedas nos idosos do território assistidos pelas três equipes da UBS do Poti velho.

As leituras realizadas como estudo para elaboração do projeto e confecção deste artigo mostram que a prática de exercícios físicos regulares na comunidade reduzem quedas em idosos, pois melhoram a funcionalidade dos mesmos.

As atividades do projeto tem permitido um olhar mais atento dos profissionais da ESF e NASF quanto à importância de se estar abordando os riscos para queda em idosos durante a consulta individual, nas visitas domiciliares e em atividades coletivas. Emerge também para os participantes (idosos, cuidadores e profissionais de saúde) a necessidade de se pensar na mobilidade urbana, na construção de ruas, avenidas e moradias no qual a questão o envelhecimento da sociedade atual seja levada em consideração e de se propor um debate envolvendo os vários segmentos relacionados da sociedade pois, estamos envelhecendo numa forma de organização de sociedade despreparada para tal fato. É preciso envelhecer com saúde, ambientes adequados e com qualidade de vida.





# CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO



**EVIAR**

- ↳ ATIVIDADE FÍSICA
- ↳ CALÇADO ADEQUADO
- ↳ LIMPAR O OU DO QUINTAL
- ↳ TAPAR BURACOS
- ↳ NÃO LEVANTAR DE UMA VEZ
- ↳ CONTROLAR HIPERTENSÃO / DIABETES / CASQUINHAS / CÁLCULOS
- ↳ PONTO DE LUZ / Limpou Acesso PENÚBIA
- ↳ USAR VASO / PINICO

**MOTIVOS**

- VISTA RUIM
- ↳ CALÇADO DESGASTADO
- ↳ TONTURA
- ↳ PERNA FARTO
- ↳ BATENTE
- ↳ TAPETES
- ↳ CALÇADO INADEQUADO
- ↳ CADEIRA VIROU
- Cachorro
- CAMA ALTA

**NA RUA**

- ↳ ÔNIBUS
- ↳ CALÇAMENTO
- ↳ BANHEIRO
- ↳ PISO ANTI-DESLIZANTE
- ↳ BARRA
- ↳ ÁGUA (JARRINHA) LIMA
- ↳ FRAVA DESCRITIVA

**EM CASA NO BANHEIRO**

- ↳ REDE
- ↳ QUINTAL
- ↳ BENSIMILARES ESPALHADOS NA CASA (BOLA, CASCINHO)
- ↳ LEVANTAR A MATEMÁTICA XAVI
- BATENTE
- quarto - cama alta / Balcão
- PISO LISO
- MATEMÁTICA

**MACHUCADOS**

- Joelho
- Bumbum
- Costela
- Mão
- Ponto na testa
- Braço
- Rins

**POQUE A QUEDA NOS IDOSOS É MAIS COMPLICADA?**

- ↳ OSSA FRÁGIL
- ↳ NERVO MUSCULO, TUM CARO
- ↳ FALTA DE EQUILÍBRIO
- ↳ AGILIDADE
- ↳ DOENÇAS

**DIABETES**

- PRESSÃO ALTA
- LABIRINTITE
- CÁLCULOS RENAI
- PRESSÃO BAIXA
- VITROSOS / INFLAMAÇÃO



CONGRESSO NACIONAL  
DE **ENVELHECIMENTO**  
**HUMANO**





## **REFERÊNCIAS**

BRASIL, Ministério da Saúde. **Organização Mundial de saúde. Envelhecimento Ativo: Uma política de saúde.** Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2005.

\_\_\_\_\_, Ministério da Saúde. **Envelhecimento e Saúde da pessoa idosa.** Brasília, 2006.

CORDOBA, E. **SUS e PSF: Sistema único de saúde e estratégia saúde da família.** 1. ed. São Paulo: Rideel, 2013. 296 p.

GALO, J. J. et al. **Aspectos Clínicos do envelhecimento.** 5 ed, Guanabara, RJ, 2001.

GUIMARÃES, L. H. C. T. et AL. **Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários.** Revista Neurociências, V. 12, N 2, Abril-jun 2004.

SOARES, A. V. et AL. **Estudo Comparativo sobre a Propensão de quedas em idosos institucionalizados, através do nível da mobilidade funcional.** Fisioterapia Brasil, V.4 n.1-Jan-Fev 2003.