

## **PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA: CUIDADOS DE ENFERMAGEM**

Bruno César Gomes Fernandes<sup>1</sup>; Ianca Augusta Bezerra Dantas de Medeiros<sup>2</sup>; Jéssyca Gabriela Soares dos Santos<sup>3</sup>; Thaila Carla Freire de Oliveira<sup>4</sup>; Matheus Figueiredo Nogueira<sup>5</sup>.

*Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde, Unidade Acadêmica de Enfermagem, Olho D'água da Bica, s/n, Cuité, PB, 58175-000. bruno.fern@hotmail.com; iancaaugusta@hotmail.com; jessycagabriela@homail.com; thailacarla1005@gmail.com; matheusnogueira.ufcg@gmail.com*

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo fisiológico natural do ser humano, acompanhado do declínio das capacidades e reservas biológicas. Os sistemas orgânicos, fundamentais no processo de manutenção do equilíbrio corporal, sofrem alterações importantes que afetam a capacidade funcional, predispondo o idoso ao desequilíbrio corporal e as quedas (BRITO et al., 2015).

No Brasil, segundo Taguchi et al (2016), a frequência de quedas em idosos é responsável por 24% dos óbitos. Para aqueles com mais de 80 anos o percentual de quedas na senescência pode atingir 40%. A queda representa um grande problema para as pessoas idosas dadas as suas consequências (injúria, incapacidade, institucionalização e morte) que são resultado da combinação de alta incidência com alta suscetibilidade à lesões.

O enfermeiro sendo conhecedor das modificações que o processo de envelhecimento acarreta, precisa estar atento para identificá-las, assim como perceber as necessidades expressas ou não, e determinar as ações para uma melhor qualidade de vida aos idosos, realizando cuidado individualizado, tentando manter a independência e autonomia. O atendimento à população idosa é realizado de forma fracionada e desordenada, centrada na doença ao idoso, porém, é importante que a atenção e o cuidado não sejam mecanizados, ouvir suas queixas, histórias, acolher com carinho, humanizar as relações entre enfermeiro e usuários, escutar seus problemas, ser ético e atento a fim de transmitir segurança (RESENDE et al., 2015).

Nesse sentido, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de abordar a relevância do papel da enfermagem na atuação da prevenção de quedas em idosos da Estratégia Saúde da Família (ESF), além da importância de estudos nessa área para qualificação da assistência prestada pelo profissional de enfermagem com foco nesse contexto. Frente à possibilidade de inserção profissional em relação à saúde do idoso, principalmente no que se refere ao diagnóstico precoce de tendência à queda futura e possibilidade de prevenção e intervenção, o objetivo desse estudo é identificar a importância do enfermeiro da ESF na intervenção do controle e prevenção de quedas.

## **METODOLOGIA**

Para a realização desse trabalho utilizou-se como metodologia uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo a partir de artigos científicos, consultados através dos seguintes Descritores em Ciência da Saúde (DESC): Envelhecimento, Acidentes por quedas, Assistência de enfermagem.

Foram feitas pesquisas no site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), obtendo artigos nas seguintes bases de dados: SCIELO, LILACS e MEDLINE, filtrando os principais artigos, a partir dos seguintes critérios de inclusão: texto completo, texto em português e artigos dentre os anos de 2012 a 2016. Foram excluídos, os artigos até 2011, em outras línguas e que não continham texto completo.

Esses artigos foram escolhidos de acordo com o critério de pesquisa, nos quais são: envelhecimento e prevenção de quedas, cuidados de enfermagem na prevenção de quedas e principais fatores que influenciam nos acidentes por quedas. A partir dos critérios utilizados restaram 6 artigos finais. A análise dos dados fez-se através da literatura pertinente.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O aumento da população idosa vem ocorrendo rápido e progressivamente, exigindo dos profissionais da saúde, incluindo os enfermeiros, capacitação adequada para atender as especificidades desta etapa da vida, proporcionando não somente assistência, mas também atenção a este grupo de acordo com um modelo preventivo. A Saúde do Idoso também é uma das prioridades e um dos principais programas desenvolvidos na Atenção Básica. A ESF busca a execução das diretrizes da Política Nacional de Saúde do Idoso (NEVES et al., 2012).

A população idosa convive com diversos fatores relacionados ao risco de quedas, o que demonstra a importância de serem estabelecidas ações de atenção para a promoção de saúde e prevenção de quedas nessas pessoas. Desse modo, é evidente a importância de ressaltar que as quedas representam um considerável agravo na saúde dos idosos, por isso, tornam-se necessárias medidas de intervenção por parte dos profissionais de enfermagem, com objetivo de identificar os fatores de risco e reduzir danos causados por tais acidentes (VALCARENCHI et al., 2014).

Os profissionais da saúde, sobretudo o enfermeiro da Estratégia Saúde da Família (ESF), estão incluídos na promoção de práticas educativas que desenvolva as potencialidades dos cuidadores, para assim estar apto a orientar o idoso quanto ao risco de quedas, bem como preveni-los. Nesse contexto, há uma forte preocupação na necessidade de informar e sensibilizar a população,

especificamente cuidadores sobre as causas, consequências e prevenção de quedas, e ainda verificar se estão sendo realizadas na prática, o que faz válida a importância da atuação da ESF para intervir nesse aspecto (OLIVEIRA et al., 2016).

As orientações são indispensáveis, pois visam modificar os comportamentos de risco para garantir acesso dos idosos em qualquer ambiente em que se encontram, de ir e vir, sem restringir a possibilidade de vida ativa, bem como instituir ações que previnam lesões sérias. A educação a esse respeito deve ser prioritária na prática de enfermagem na assistência ao idoso na ESF, orientando os cuidadores bem como demais membros da família e até mesmo ao próprio idoso, ajudando-os a identificar os fatores de risco, visando trabalhar o seu corpo, assim como a mudança no ambiente em que este reside (RESENDE et al., 2015).

A fim de identificar os possíveis diagnósticos de enfermagem em idosos na prevenção de quedas destaca-se a importância da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE). A Sistematização da Assistência de enfermagem é a organização do trabalho de enfermagem, quanto a método, pessoal e instrumentos, visando tornar possível o desenvolvimento do Processo de Enfermagem; assim prevê a definição da natureza do trabalho a ser realizado e a definição do processo de enfermagem, incluindo suas bases teórico-filosóficas, profissionais, métodos, objetivos e recursos materiais, para desenvolvimento do cuidado de enfermagem (VALCARENGHI et al., 2014).

Dentre os cuidados de enfermagem após a identificação dos riscos domiciliares destacam-se principalmente as orientações quanto: a promoção e motivação à adesão para exercícios físicos; orientação aos idosos sobre a disponibilidade de dispositivos auxiliares (muletas, andadores, bengalas), além de ensinar a usá-los; atentar a família para manter ambiente sem obstáculos, providenciando equipamento adaptativo, conforme necessário; informar sobre a disponibilidade para ajudar o idoso a vestir, se necessário ou permitir tempo suficiente para o idoso despir-se e vestir-se; colocar ao alcance do idoso os objetos de uso frequente; adaptar a iluminação para benefício terapêutico do idoso; remover perigos ambientais tais como tapetes soltos e mobília pequena removível; identificar características ambientais capazes de aumentar o potencial de quedas, como chão escorregadio e escadas sem proteção; instituir medidas de segurança ambiental como: evitar o uso de tapetes soltos; providenciar superfícies antiderrapantes; providenciar corrimão nos corredores, escadas e banheiros; remover objetos pontiagudos dos móveis; assegurar que os sapatos tenham solas antiderrapantes e que sejam de tamanho adequado ao idoso; assegurar o uso de roupas de comprimento adequadas (OLIVEIRA et al., 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As quedas são consideradas como inevitáveis e bastante frequentes na população de idosa, sendo necessária a intervenção da enfermagem, assim como de outros profissionais para a orientação aos familiares e cuidadores de idosos no intuito de realizar ações que ofereçam um ambiente seguro no domicílio. Dessa forma se faz necessário, alteração do ambiente em que residem, como acessibilidade, para que este possa ter autonomia e independência.

Nesse sentido, o contato com os idosos no ambiente domiciliar propicia a visualização dos riscos e facilita a abordagem da temática de maneira dialógica entre idoso, família e profissional, objetivando identificar o risco e construir uma maneira de eliminá-lo. Enfatizando-se o indivíduo idoso e seus familiares ou cuidadores como corresponsáveis pela prevenção do evento, potencializa-se uma maneira eficiente de buscar minimizar os riscos de quedas e favorecer estratégias de promoção de saúde.

Portanto, é imprescindível a atuação por parte do enfermeiro junto com a equipe da ESF no que diz respeito ao acompanhamento, incentivo e apoio de forma contínua às famílias e cuidadores para que assim se possa diminuir o índice de quedas em pessoas idosas. Desse modo, o enfermeiro deve adotar medidas que atentem às características e aos fatores de risco, bem como reduzir ao máximo os fatores de risco de quedas do ambiente de convívio do idoso, por meio de educação em saúde na comunidade e orientações nas consultas e visitas domiciliares, a fim de propiciar segurança, independência e uma melhor qualidade de vida ao grupo de idosos.

## REFERÊNCIAS

BRITO, R. F. S. L. V. et al. O idoso na estratégia saúde da família: atuação do enfermeiro durante o envelhecimento ativo. Rev. Interdisciplinar. Teresina, v. 8, n. 4, p. 99-108, 2015.

NEVES, L. O. et al. Atuação do enfermeiro na estratégia saúde da família em relação aos idosos com vestibulopatias. Rev. Equilíbrio Corporal e Saúde. São Paulo, v. 4 n. 1, p. 9-18, 2012.

OLIVEIRA, P. P. et al. Conhecimento do cuidador sobre prevenção de quedas em idosos. Rev. Enferm UFPE. Recife, v. 10, n. 2, p. 585-592, 2016.

RESENDE, J. O. et al. Assistência do enfermeiro ao idoso na estratégia saúde da família. Rev. Enferm. Cent. O. Min. Belo Horizonte, v. 5, n. 3, p. 1831-1843, 2015.

TAGUCHI, C. K. et al. Eficácia de programa de prevenção de quedas em idosos. Rev. Distúrbios da Comunicação. São Paulo, v. 28, n. 2, p. 286-294, 2016.

VALCARENGHI, R. V. et al. Ações institucionais alicerçadas em diagnósticos de enfermagem para prevenção de quedas em idosos. Rev. Rene. Fortaleza, v.15, n. 2, p. 224-232, 2014.

