Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Relatoria: Maico Maia Pinheiro Braz
Isabela Da Silva Lima
Maria Jaíne Buriti de Almeida

Autores: Paulo Natanael de Araújo Nogueira
Vitor Lima de Queiroz
Caroline Ribeiro de Sousa

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A prevenção de quedas na terceira idade é um tema crucial para a saúde pública, dado o impacto significativo que quedas podem ter na qualidade de vida dos idosos. Além de causarem lesões físicas, fraturas e contusões graves, as quedas muitas vezes resultam em consequências psicológicas, redução da mobilidade, isolamento social, comprometendo assim a autonomia e a independência. Objetivo: No estudo, objetivou-se relatar a experiência de uma educação em saúde para prevenção de quedas em idosos. Trata-se de um relato de experiência, realizado em abril de 2024, a partir de uma ação educativa com pessoas idosas no centro de convivência dos idosos. A ação foi realizada com um grupo de 20 idosos, onde os estudantes de enfermagem conduziram uma palestra seguida por exercícios. Método: Realizou-se metodologias ativas, incluindo rodas de conversa, distribuição de panfletos informativos, exercícios de fortalecimento muscular e orientações sobre o uso adequado de calçados. Durante a roda de conversa, os idosos foram incentivados a compartilhar suas experiências e preocupações, promovendo um ambiente de aprendizado colaborativo. Os panfletos distribuídos serviram como material de apoio para reforçar as informações discutidas. Os exercícios demonstrados foram simples e focados no fortalecimento muscular, podendo ser realizados em casa com o auxílio de uma cadeira, enfatizando a acessibilidade e a segurança. Além disso, foram fornecidas orientações sobre calçados adequados, destacando quais tipos são seguros e quais devem ser evitados para prevenir quedas. Resultado: A discursão dos achados demonstraram que a utilização de metodologias ativas foi eficaz em engajar os participantes e promover a conscientização sobre a prevenção de quedas. A participação ativa dos idosos nas rodas de conversa e a adesão aos exercícios propostos indicam um aumento na percepção dos riscos e nas estratégias de prevenção. Conclusão: Dessa forma, há uma grande importância em abordar prevenção de quedas com os idosos e o quanto esse assunto é pouco conhecido entre eles. A educação contínua e o envolvimento ativo são fundamentais para promover a segurança e a qualidade de vida dos idosos. Esta intervenção demonstrou que, ao fornecer informações claras e práticas, é possível capacitar os idosos a adotar medidas preventivas eficazes, contribuindo para a redução do número de quedas e suas consequências.