



Trabalho 306

QUEDA EM IDOSOS, UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA, E OS CUIDADOS DE ENFERMAGEM, AÇÃO PARA PREVENÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

FREITAS, P. C. A. (1); MONTEIRO, A. R. M. (2)

(1) Universidade Estadual do Ceará; (2) Universidade Estadual do Ceará

Apresentadora:

PRISCILLA CAROLINNE ARAÚJO DE FREITAS (pricarol26@gmail.com)

Universidade Estadual do Ceará (Acadêmica de Enfermagem)

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. O aumento da proporção da população idosa ocorre de forma rápida e abrupta principalmente nos países em desenvolvimento. Concomitantemente a essas transformações, ocorrem mudanças no perfil de morbidade e mortalidade da população, o que gera preocupação com a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos¹. No Brasil, o crescimento da população idosa tem despertado interesse em termos de saúde pública. O desenvolvimento de pesquisas que abordem a saúde do idoso se faz mais frequente e necessária. Nesta perspectiva, intervenções adequadas por parte dos profissionais de saúde são importantes, no sentido de proporcionar melhores condições para uma boa qualidade de vida e evitar o aumento das incapacidades². Mudanças naturais do processo de envelhecimento podem causar limitações funcionais tornando o idoso mais vulnerável à queda. A marcha e a estabilidade postural dependem do bom funcionamento dos sistemas neuromuscular, sensorial, musculoesquelético e sistema nervoso central. Dentro deste conceito, o "cair" pode ser a manifestação de problemas nestes sistemas ou estar relacionado a fatores extrínsecos³. Elas são responsáveis pelo declínio da capacidade funcional e da qualidade de vida dos idosos e pelo aumento do risco de institucionalização¹. Medidas de prevenção e promoção de saúde são importantes instrumentos para diminuir a ocorrência desses eventos e minimizar as complicações secundárias. Daí a importância da ação de enfermagem, que envolve o cuidado para prevenção de quedas, enfatizando a promoção da saúde dos idosos, realizada através de trabalho preventivo, com a adoção de medidas e cuidados para evitar fatores de risco⁴. Ressalta-se que a ação de enfermagem junto ao idoso implica um diálogo permanente, sendo uma experiência intersubjetiva, ou seja, que tem, como locus central pessoas - idoso e profissional de enfermagem. Portanto, a ação de enfermagem deve estar alicerçada nas reais necessidades do idoso. Objetivo: Relatar o problema de quedas em idosos e descrever os cuidados de enfermagem como importantes medidas de prevenção e promoção de saúde do idoso. Metodologia: Para alcançar o objetivo do estudo, utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica, operacionalizada pelas etapas de formulação do problema, coleta de dados, avaliação dos dados, análise e interpretação dos dados coletados e apresentação dos resultados. Realizou-se um levantamento bibliográfico das publicações na base de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), durante o período de agosto de 2012, utilizando os descritores ?queda em idosos? e ?cuidados de enfermagem no idoso?. O critério de inclusão foi ser publicado em periódico indexado, disponível online, no idioma português, texto completo e publicados a partir de 2009. Utilizando o descritor ?queda em idosos? foram encontrados 307 artigos, mas após a definição dos critérios de inclusão, apenas 57 artigos foram selecionados. Com a utilização do descritor ?cuidados de enfermagem no idoso? foram encontrados 25 artigos, mas após a definição dos critérios de inclusão, foram selecionados 19 artigos. Após a identificação dos 76 artigos, foi realizada a leitura dos resumos, excluindo-se àqueles que não abordavam especificamente o tema proposto. Após essa análise prévia, resultaram 10 estudos que atenderam integralmente aos critérios estabelecidos e continham informações relevantes ao tema estudado. Resultados: Quanto ao sexo, verificou-se nos estudos, a ocorrência mais frequente de queda em mulheres idosas. Considera-se que, ao longo da vida, as mulheres possuem maior perda de cálcio ósseo, por processos fisiológicos naturais como gravidez, amamentação, menopausa, ou por doenças como osteoporose, além de estarem diretamente ligadas aos afazeres domésticos ainda na idade avançada. Quanto à faixa etária, a idade bastante avançada mostrou associação com o maior número de quedas e associou-se ao aumento do risco do evento. Os fatores mais comuns relacionados às possíveis causas de quedas são: ambiente inseguro, não adaptado ao idoso (acidente doméstico); queda da própria altura (falta de equilíbrio); nutrição desequilibrada (fraqueza, tontura) e enfraquecimento do sistema



Trabalho 306

musculoesquelético (falta de força nos membros). Torna-se, então, imprescindível aos enfermeiros realizarem consultas de enfermagem gerontogerítricas: realização da anamnese, a fim de saber a história do paciente, e do exame do estado geral e mental, a fim de intervir com mais precisão; ou realizarem orientação sobre educação em saúde⁴: ambiente seguro/queda da própria altura - boa ventilação, temperatura agradável, iluminação que possibilite a ampliação da visibilidade, mobiliário acolhedor, confortável e funcional, com cadeiras firmes, de apoio para os braços e adequada sustentação, pisos antiderrapantes e planos, cores relaxantes, preferência por rampas, evitar tapetes, organizar os móveis para a passagem livre dos idosos, estimular a deambulação, mesmo que o idoso necessite de andadores, bengalas e dispositivos auxiliares. Torna-se necessário também verificar alguns itens relacionados à postura corporal do idoso, principalmente para adequar à distribuição de móveis e utensílios: prateleiras e armários devem estar ao alcance do idoso, ao se abaixar, orientar o idoso a dobrar os joelhos de forma que a coluna se mantenha ereta, ou então sentar-se em um banquinho, para realizar atividades próximas ao chão, utilizar carrinho para empurrar um peso, evitar a postura encurvada ao realizar as atividades domésticas; nutrição desequilibrada ? junto a uma nutricionista é preciso readequar a alimentação às novas necessidades nutricionais nesta fase da vida; enfraquecimento do sistema musculoesquelético - dá-se ênfase à manutenção da integridade do sistema musculoesquelético. As ações desenvolvidas devem estimular o fortalecimento estrutural do sistema musculoesquelético: abstinência de álcool e fumo; ingestão de cálcio; banhos de sol pela manhã (antes das onze horas) para ativar a vitamina D; educação quanto aos riscos da inatividade física, que podem causar enrijecimento das articulações e perda de força e redução do equilíbrio, prática de exercícios físicos para o fortalecimento motor. Conclusão: O cuidado qualificado ao idoso, sem dúvidas, reduz e previne o número de quedas, pois a educação em saúde é bem aplicada neste sentido, mas ainda faz-se necessário um incentivo a mais às políticas públicas ao idoso. Referências: 1.Cruz DT, Ribeiro LC, Vieira MT, Teixeira MTB, Bastos RR, Leite ICG. Prevalência de quedas e fatores associados em idosos. Rev. Saúde Pública 2012 Fev; 46(1): 138-146. 2.Carvalho MP, Luckow ELT, Siqueira FV. Quedas e fatores associados em idosos institucionalizados no município de Pelotas (RS, Brasil). Ciênc. Saúde Coletiva 2011 Jun; 16(6): 2945-2952. 3.Beck AP, Antes DL, Meurer ST, Benedetti TRB, Lopes MA. Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. Texto Contexto - Enferm. 2011 Jun; 20(2): 280-286. 4.Freitas R, Santos SSC, Hammerschmidt KSA, Silva ME, Pelzer MT. Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. Rev. Bras. Enferm. 2011 Jun 2012; 64(3): 478-485.