



PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO DE QUEDAS JUNTO À IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Laura Moraes da Luz Brum, ¹Fernanda Dornelles Molina, ² Cristiano Santos

O envelhecimento e o sedentarismo estão relacionados com o risco aumentado para quedas, pois à medida que as funções fisiológicas começam a ter um declínio, os idosos passam a ter déficits visuais, vestibulares e funcionais. Essas disfunções acarretam em vários problemas, como também, afetam o aumento da mortalidade em idosos por conta de quedas e consequentes fraturas. Descrever a experiência ao realizar atividades de promoção de saúde e prevenção de quedas junto à idosos. Trata-se de um relato de experiência vivenciada a partir do desenvolvimento de ações planejadas durante a disciplina de Estágio em Saúde Comunitária, pelas estagiárias do curso de Fisioterapia da Universidade da Região da Campanha (URCAMP), onde foram realizadas ações de promoção de saúde, por meio de caminhadas em conjunto com o grupo de idosos do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) do bairro Damé, em Bagé/RS e também a prevenção de quedas, por meio de visitas às residências dos idosos integrantes do grupo, com orientações quanto aos cuidados sobre os fatores de risco, tornando o ambiente domiciliar mais seguro. As atividades foram desenvolvidas no primeiro semestre de 2017, no período de abril a julho, todas as quartas-feiras, no período da manhã. Nos primeiros encontros, foram realizados alongamentos e caminhadas, estabelecendo assim, um maior vínculo entre as estagiárias e o grupo de idosos possibilitando a busca por mais informações sobre problemas físicos enfrentados pelo grupo, tais como, dores, principalmente nas costas, pela realização excessiva de tarefas utilizando mecânica corporal pouco adequada. A intervenção revelou-se bastante eficiente, pois o grupo aumentou de quatro para oito idosos. Durante as visitas domiciliares os idosos foram orientados sobre fatores de risco para quedas e, nas visitas seguintes, foi possível perceber maior segurança nos lares, pois foram realizadas adaptações a partir das orientações recebidas. Foi possível perceber também, após serem orientados, que os idosos relataram diminuição nas dores do corpo após atividades diárias. Cabe ressaltar que o grupo de idosos acolheu as estagiárias desde o início e este aspecto provavelmente favoreceu a aceitação das orientações repassadas. Acredita-se que as ações poderiam ter sido potencializadas

¹Discente do Curso de Fisioterapia da Urcamp

²Prof Mestre do Curso de Enfermagem da Urcamp

com o apoio de estagiários de outras áreas, como nutrição, psicologia, farmácia e enfermagem para mais orientações em saúde. Esta experiência foi de fundamental importância para o aumento da interação social, otimização da saúde física e mental entre os indivíduos da terceira idade e utilização de mecânica corporal adequada na realização das atividades diárias. Promover educação em saúde com idosos mostrou-se muito produtivo, tanto para os idosos como para as estagiárias, pois percebe-se que esta interatividade é uma estratégia que pode diminuir, para os idosos, a morbimortalidade advinda do sedentarismo, mecânica corporal inadequada e também a presença de fatores de risco para quedas. Para as estagiárias vivenciar este processo de educação em saúde serviu como uma experiência singular que serve como base para que outras ações de mesmo cunho possam ser implementadas.

Palavras- chave: Idosos, Promoção em Saúde, Relato de Experiência.

¹Discente do Curso de Fisioterapia da Urcamp

²Prof Mestre do Curso de Enfermagem da Urcamp