

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Maria Luiza Pinheiro de Lima

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Católica Quixadá (UNICATÓLICA). Integrante do Grupo de Pesquisa NEEMI. Integrante do PIBIC.

E-mail: marialuizaplima1@gmail.com

Cleysna Maria Rodrigues Pinto

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Católica Quixadá (UNICATÓLICA). Integrante do Grupo de Pesquisa NEEMI.

E-mail: rcleysna@gmail.com

Antonia Gerlene de Lima Oliveira

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Católica Quixadá de Quixadá (UNICATÓLICA). Integrante do Grupo de Pesquisa GPESM. Integrante do PIBIC.

E-mail: Lennyll.lima@gmail.com

Aglauvanir Soares Barbosa

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Católica Quixadá (UNICATÓLICA). Mestre em Enfermagem pela Unilab. Doutoranda em Saúde Coletiva- UECE. Estomaterapeuta pela UECE. Especialista em Terapia Intensiva-Unifor. Especialista em Centro Cirúrgico e CME. Especialista em Gerontologia. MBA em Gestão, inovação e serviços de saúde – PUC.

E-mail: aglauvanirsoares@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o idoso com base na idade, sendo considerado idoso a partir de 60 anos. Logo, o envelhecimento é considerado como um processo natural, caracterizado pela diminuição de reserva funcional dos indivíduos e que submete o organismo a várias mudanças anatômicas e funcionais, que interferem nas condições de saúde do idoso. Essas modificações, próprias do processo de senescência, os deixam mais suscetíveis a eventos adversos, como as quedas. Os dados referentes aos episódios de quedas nesta população são alarmantes e indicam que entre 28 e 35% das pessoas com idade ≥ 65 anos vivenciam, ao menos, um episódio de queda ao ano, e naquelas com idade ≥ 70 anos, a estimativa aumenta para 32 a 42%. Estima-se que cerca de 5% das quedas em idosos na comunidade ocasionam fraturas, e de 5 a 10% desenvolvem lesões de tecidos moles e cabeça. Objetivo: Identificar ações para a prevenção de quedas em idosos. Resultados: A literatura cita estratégias utilizadas para a redução de quedas em idoso, como: treinamento de seis meses de exercício direcionados para a prevenção de quedas, onde resultou na melhora do equilíbrio e da marcha, através do aumento do comprimento das passadas e da diminuição do tempo de execução do Time up and Go Test (TUGT). Realizar exercícios físicos pelo menos três vezes na semana, colaborando na manutenção da força e da massa óssea; abster-se do fumo, pois esse reduz os níveis de estrogênio nas mulheres, contribuindo para diminuição da massa óssea; expor principalmente braços e pernas ao sol antes de onze horas e após as dezesseis horas, estimulando a ativação da vitamina D, que fixa o cálcio nos ossos, lembrando-se de utilizar protetor solar e de hidratar-se; reduzir ao máximo o uso de álcool, pois pessoas etilistas, tendem a perder muito mais massa óssea. Portanto, avaliar o risco de quedas em idosos é de grande relevância para a tomada de ações e medidas preventivas. Conclusão: Conclui-se que é de fundamental importância uma atenção mais holística a essa população idosa. Mostrando a importância dos programas de prevenção de quedas, que devem ser constituídos com ações de educação em saúde, levando em conta os fatores sociais, tais como, a autonomia e o isolamento social e orientando os participantes para os cuidados que devem ser adotados no dia a dia, na realização das atividades de vida diária.

Palavras-chave: Idoso. Prevenção. Quedas.