

UTILIZAÇÃO DA FERRAMENTA EDUCATIVA SOBRE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTRODUÇÃO

As quedas representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre idosos, afetando aproximadamente um terço dos indivíduos com 65 anos ou mais, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024).

Essas ocorrências estão associadas a complicações físicas, como fraturas e traumas cranianos, e a desfechos psicossociais, incluindo perda de autonomia, medo de novas quedas e isolamento social. No Brasil, a prevalência de quedas entre idosos é preocupante, especialmente em um contexto de envelhecimento populacional acelerado, o que reforça a necessidade de ações preventivas eficazes e acessíveis (Cho; Yoon, 2024).

As quedas em idosos representam um importante problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de morbimortalidade nessa população. Estima-se que aproximadamente um terço dos indivíduos com 65 anos ou mais sofre ao menos uma queda ao longo do ano, e a recorrência dessas ocorrências está associada a consequências físicas, psicológicas e sociais, como fraturas, perda de independência funcional e isolamento social. Esse cenário exige intervenções efetivas e acessíveis, capazes de minimizar os fatores de risco e promover ambientes seguros para o envelhecimento saudável (Arruda et al., 2019).

No âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), a educação em saúde desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos seguros e na sensibilização da comunidade sobre práticas de autocuidado. A utilização de ferramentas educativas, como cartilhas, dinâmicas interativas e palestras, tem se mostrado uma estratégia promissora para o enfrentamento desse desafio, possibilitando a disseminação de informações de forma clara e acessível, além de fomentar o engajamento ativo dos idosos (Fittipaldi; O'Dwyer; Henriques, 2024).

Entretanto, a efetividade de intervenções educativas depende não apenas do conteúdo apresentado, mas também da sua capacidade de dialogar com a realidade sociocultural dos participantes, estimulando mudanças comportamentais significativas. Nesse contexto, este estudo busca relatar a experiência da utilização de uma ferramenta educativa voltada para a prevenção de quedas em idosos, destacando os desafios, resultados e contribuições dessa prática para o fortalecimento das ações de promoção à saúde no âmbito comunitário (Melo et al., 2022).

Desse modo, torna-se essencial promover a educação em saúde voltada para grupos de idosos, com enfoque na prevenção de quedas, considerando que essas situações podem comprometer significativamente a independência funcional dessa população.

Mariana Yasmin Soares Freitas



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
marianayasmin45@gmail.com

Lara Beatriz Lima e Silva



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
larab0307@gmail.com

**Vitória Régia do Nascimento
Souza**



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
vitoriasouza0719@gmail.com

Dr.^a Aglauvanir Soares Barbosa



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
aglauvanirsoares@unicatolicaquixada.edu.br

É importante destacar que diversas causas de quedas podem ser evitadas por meio de estratégias simples, como o apoio contínuo de familiares e/ou cuidadores, a eliminação de tapetes que representem riscos no ambiente doméstico, a redução de esforços ao evitar alcançar objetos em alturas excessivas, o uso de calçados antiderrapantes, bem como a busca de ajuda sempre que necessário. Além disso, é fundamental procurar orientação médica antes do uso de qualquer tipo de medicamento, de forma a minimizar efeitos colaterais que possam comprometer o equilíbrio ou a coordenação motora (Gonçalves et al., 2022).

OBJETIVOS

Descrever a experiência da aplicação de uma ferramenta educativa voltada para a prevenção de quedas em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência que descreve uma prática educativa realizada por discentes do curso de Enfermagem em uma ação com idosos atendidos no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) no município de Quixadá, Ceará.

A intervenção utilizou uma tecnologia educativa denominada “Tabuleiro do Risco de Queda em Idosos”, confeccionada em material do tipo PVC, no formato de tabuleiro, com figuras ilustrativas que representam situações de risco de quedas comuns na população idosa.

A tecnologia foi projetada para abordar um problema frequente nessa faixa etária: a ocorrência de quedas, frequentemente associadas à fraqueza muscular e ao desequilíbrio corporal, características comuns do envelhecimento. O jogo foi composto por 12 figuras ilustrativas e dinâmicas que retratavam situações do dia a dia, classificadas quanto ao grau de risco de queda.

Os participantes utilizavam peças imantadas nas cores vermelho, amarelo e verde para categorizar cada imagem. A classificação foi realizada da seguinte forma: vermelho para alto risco, amarelo para risco moderado e verde para risco leve. Além disso, cada imagem foi acompanhada por uma cartilha educativa com orientações práticas e objetivas sobre como evitar os riscos apresentados, tornando o processo de ensino acessível e dinâmico.

A ação foi realizada em abril de 2024, com uma amostra composta por 20 idosos frequentadores do CRAS, com idades entre 70 e 75 anos. A seleção dos participantes considerou os seguintes critérios de inclusão: interesse em participar das atividades, capacidade cognitiva suficiente para compreender as instruções do jogo, residência em localidade que facilitasse a participação no evento e disponibilidade no horário agendado para a ação educativa, sem interferir nas atividades regulares da instituição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A utilização do “Tabuleiro de Risco de Queda em Idosos” durante as ações permitiu observar um alto nível de engajamento por parte dos 20 participantes, com idades entre 70 e 79 anos. O grupo demonstrou interesse em interagir com a ferramenta e compartilhar suas experiências pessoais relacionadas aos riscos de quedas em suas residências.

Entre os achados, verificou-se que o sexo feminino apresentou maior domínio sobre o tema, especialmente no que diz respeito às consequências físicas e emocionais associadas às quedas, bem como à sua relação com a incontinência urinária. Por outro lado, os participantes do sexo masculino demonstraram um conhecimento mais básico sobre o assunto, embora utilizassem bengalas como principal recurso de apoio para prevenir quedas, reforçando sua preocupação com a segurança no deslocamento.

A análise das variáveis relacionadas às condições domiciliares e comportamentais do grupo foi sistematizada (Tabela 1).

Tabela 1 – Características dos domicílios (Quixadá-Ce, Brasil, 2024)

Variáveis	Sim	Não
Possuem animais em casa	5	15
Sofreram quedas recentemente	4	16
Apoiavam-se em objetos altos	2	18
Usavam bengalas	15	5
Boa iluminação na residência	10	10

Fonte: Da pesquisa (2024).

Ao analisar os dados, observa-se que 75% dos participantes não possuem animais em casa, reduzindo um fator potencial de risco para quedas. Para os 5 participantes que possuem animais, foi ressaltado que o comportamento dos animais, como entrelaçar-se nas pernas em busca de carinho, pode aumentar o risco de queda, especialmente para aqueles com incontinência urinária.

No que se refere aos eventos recentes de quedas, 4 participantes relataram ter sofrido quedas nos últimos meses. Destes, 2 afirmaram que frequentemente se apoiam em objetos altos, como guarda-roupas ou armários de cozinha, para alcançar itens. Essa prática foi destacada como um fator de risco significativo, pois pode levar à perda de equilíbrio e, conseqüentemente, à queda, conforme corroborado por estudos na área de prevenção de quedas (Silva et al., 2023).

Quanto às estratégias de prevenção, o uso de bengalas foi relatado por 75% dos participantes, demonstrando que este recurso é amplamente reconhecido como uma medida de segurança importante. Adicionalmente, 50% dos participantes relataram possuir boa iluminação em suas residências, reforçando a necessidade de ações educativas voltadas para melhorar a segurança ambiental, uma vez que ambientes mal iluminados são fatores de risco significativos para quedas.

Os resultados indicam que o uso do “Tabuleiro de Risco de Queda em Idosos” foi amplamente aceito pelos participantes, promovendo não apenas o aprendizado, mas também a interação social e o compartilhamento de experiências. A atividade lúdica proporcionada pelo tabuleiro mostrou-se eficaz em sensibilizar os idosos quanto à importância de adotar medidas preventivas no ambiente domiciliar e durante as atividades do dia a dia, como já apontado por Oliveira e Santos (2021) em estudos sobre tecnologias educativas lúdicas voltadas para a população idosa.

Por fim, a abordagem interativa utilizada na aplicação do jogo revelou-se uma estratégia relevante para estimular a conscientização sobre a prevenção de quedas, integrando aprendizado, socialização e descontração. No entanto, para fortalecer as ações preventivas,

sugere-se a implementação de atividades complementares, como visitas domiciliares para avaliação ambiental e o acompanhamento individualizado das necessidades dos participantes.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o jogo lúdico se revelou uma ferramenta pedagógica valiosa, contribuindo significativamente para a educação em saúde dos participantes. Essa abordagem não apenas introduziu conceitos teóricos, mas também proporcionou uma experiência prática e interativa que facilitou a assimilação do conteúdo pelos idosos.

A dinâmica do jogo promoveu uma comunicação clara sobre os riscos de quedas e as estratégias de prevenção, impactando diretamente o cotidiano dos participantes ao capacitá-los com informações relevantes e aplicáveis.

A atividade realizada com o “Tabuleiro do Risco de Queda em Idosos” não apenas proporcionou uma troca rica de experiências e conhecimentos, mas também foi recebida com entusiasmo pela maioria dos participantes. O ambiente descontraído e envolvente favoreceu a interação e o aprendizado, permitindo que os idosos compartilhassem suas histórias e refletissem sobre os riscos de quedas relacionados a fatores como o convívio com animais domésticos, o apoio em objetos altos, o uso de bengalas e a adequação da iluminação residencial.

Além disso, para os pesquisadores, a experiência representou uma oportunidade singular de consolidar conhecimentos teóricos e práticos essenciais à enfermagem, particularmente no que diz respeito à segurança do paciente. A aplicação de tecnologias educativas como o "Tabuleiro do Risco de Queda em Idosos" demonstrou ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde, mitigação de riscos e incentivo a um cuidado mais seguro e humanizado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa de Iniciação Científica (PIC) do Centro Universitário Católica de Quixadá pelo apoio concedido para a realização deste projeto. Também agradecemos ao grupo de idosos do CRAS de Quixadá por sua valiosa participação, que contribuiu para o enriquecimento deste trabalho.

REFERÊNCIAS

QUEDAS de idosos. **Biblioteca Virtual em Saúde**, [s. d.]. Disponível em: <https://bvsm.sau.de.gov.br/quedas-de-idosos/>. Acesso em: 16 out. 2024.

ARRUDA, G. T. de et al. Controle postural estático e risco de quedas em mulheres idosas com e sem incontinência urinária. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, p. 285-290, 16 set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/K5HyMLLscvmQNB6C4wGv35H/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2024.

CHO, O. H.; YOON, J. Epidemiology of Accidental Injuries at Home and Related Risk Factors for Mortality among Older Adults in South Korea: A Retrospective Cohort Study. **Medicina (Kaunas)**, v. 60, n. 4, p. 593, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38674239/>. Acesso em: 16 out. 2024.

LANA, L. D. et al. Fatores de risco para quedas em idosos: revisão integrativa. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 309-327, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/48719>. Acesso em: 16 out. 2024.

FIORITTO, A. P.; CRUZ, D. T. DA; LEITE, I. C. G. Prevalência do risco de queda e fatores associados em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, p. e200076, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/5pYTNLW9fYvWzQdZbpncNt/>. Acesso em: 16 out. 2024.

FITTIPALDI, A. L. DE M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: um olhar sob a perspectiva dos usuários do sistema de saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 4, p. e211009pt, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/SGnMsK96sR4pYy49nk6yqTy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2024.

GOMES, E. C. C. et al. Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3543-3551, ago. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zzLprtrL4QxMYNmyQ8qJvHv/>. Acesso em: 16 out. 2024.

GONÇALVES, I. C. M. et al. Tendência de mortalidade por quedas em idosos, no Brasil, no período de 2000–2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 25, p. e220031, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/tyJzyFCQD8GJTYSk3ZvW3NR/#:~:text=Entre%20os%20anos%20de%202000,%2C41%25%20ocorreram%20em%20mulheres>. Acesso em: 16 out. 2024.

MELO, P. D. O. C. et al. Jogo de tabuleiro como dispositivo de informação sobre hiv/aids para idosos. **Cogitare Enfermagem**, v. 27, 14 fev. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cenf/a/xZxXxBwrS8P8MxtF8KPnYsz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento**. [s. d.]. Disponível em: https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_1. Acesso em: 26 nov. 2024.

SANTOS, S. S. C. et al. Risco de quedas em idosos: revisão integrativa pelo diagnóstico da North American Nursing Diagnosis Association. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, p. 1227-1236, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/233886324_Risk_of_falls_in_the_elderly_an_integrative_review_based_on_the_North_American_Nursing_Diagnosis_Association. Acesso em: 16 out. 2024.

ANEXO

