

A SAÚDE COM EQUILÍBRIO: COMO PREVENIR QUEDAS E FRATURAS NA POPULAÇÃO IDOSA

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Fabiana POSTIGLIONE MANSANI

Thamires NEVES DE CAMPOS[1]; Rubens Miguel WESSELOVICZ, Gabriel HITO DOS SANTOS, Fabiana POSTIGLIONE MANSANI.

Projeto de Ação Extensionista de Terapêutica Médica Aplicada - LATEM

Resumo: A ação extensionista teve como objetivo conscientizar idosos, familiares, cuidadores e profissionais de saúde sobre a prevenção de quedas e fraturas, estimulando estratégias de segurança, fortalecimento físico, adaptações no domicílio e acompanhamento multiprofissional. Foi realizada por acadêmicos de medicina em parceria com a equipe da Unidade Básica de Saúde Roberto de Jesus Portela, envolvendo idosos convidados por agentes comunitários. Os participantes foram submetidos ao questionário IVCF-20 para classificação da vulnerabilidade clínico-funcional e receberam uma carteirinha do idoso com registro das informações. Durante o evento, ocorreram conversas individuais, demonstrações de exercícios voltados ao equilíbrio e mobilidade e distribuição de material informativo. Participaram 32 idosos, com média de 72,1 anos, predominando o sexo feminino. A aplicação do IVCF-20 indicou 56,25% com baixa vulnerabilidade, 37,5% moderada e 6,25% grave, delineando o perfil clínico-funcional e subsidiando a UBS no acompanhamento. A ação possibilitou interação direta, troca de experiências e esclarecimento de dúvidas, além da integração entre profissionais, reforçando a abordagem interdisciplinar. Observou-se absorção das orientações, reconhecimento dos riscos de queda e valorização do acompanhamento longitudinal. Considerou-se que a experiência contribuiu para o fortalecimento de habilidades acadêmicas e sociais dos estudantes e para a promoção da autonomia e segurança da população idosa

Palavras-chave: Prevenção. Quedas. Idosos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, e com ele surgem desafios relacionados à saúde e à qualidade de vida da pessoa idosa. As quedas representam

[1] Apresentador(a)

um dos principais problemas de saúde pública nessa faixa etária, sendo responsáveis por altos índices de morbimortalidade, fraturas e hospitalizações, resultando em prejuízos na independência funcional e no estado psicológico dos idosos, além de impactos socioeconômicos familiares e para o sistema de saúde (Fonseca; Matumoto, 2020). No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde (2023), a prevalência de quedas entre idosos em áreas urbanas é de 25%, possuindo causas multidimensionais. Todavia, muitos fatores de risco - como déficit de equilíbrio, na mobilidade e comprometimento visual - e fatores contribuintes - como efeitos adversos de medicamentos e a ambiente doméstico inadequado - são modificáveis e impactam de forma direta e indireta na probabilidade de queda na população idosa, sendo que a implementação de uma única intervenção poderia prevenir entre 9.563 e 45.164 quedas, a depender da população estudada. (Stevens; Lee, 2018).

Diante desse cenário, é essencial promover ações educativas e preventivas que abordem os fatores de risco, medidas de prevenção e estratégias para manter a mobilidade e o equilíbrio na terceira idade. Assim, o evento visou conscientizar idosos, cuidadores e profissionais da saúde sobre a importância de reconhecer e intervir nos fatores modificáveis em questão, contribuindo para a promoção do envelhecimento saudável e a redução das complicações associadas às quedas.

OBJETIVOS

Buscou-se promover a conscientização dos idosos, familiares, cuidadores e profissionais sobre a prevenção de quedas e fraturas em idosos, incentivando a adoção de estratégias de segurança, fortalecimento físico e adaptações no ambiente para minimizar os riscos. Além disso, orientar sobre a importância de manter um acompanhamento médico regular, e, quando necessário, fisioterapêutico para a manutenção da saúde óssea e muscular, estimulando a autonomia da população idosa, seu bem estar e segurança. Por fim, promover o reconhecimento do perfil clínico-funcional dos idosos pelos profissionais envolvidos.

METODOLOGIA

A ação foi organizada por acadêmicos de medicina em conjunto com uma das equipes de saúde da Unidade Básica de Saúde Roberto de Jesus Portela, contando com idosos do território em questão, convidados previamente por agentes comunitários de saúde (ACS). Foram organizados postos de triagem e atendimento, onde a população foi submetida ao questionário IVCF-20, instrumento validado no Brasil para rastreio do grau de vulnerabilidade clínico-funcional do idoso (Moraes, 2016), sendo classificados em 3 níveis.. Além disso, todos os participantes receberam uma carteirinha do idoso - onde foram anotadas as informações coletadas. Foram realizadas conversas ativas e individuais, expondo os riscos de queda e fornecendo orientações de segurança, além de demonstrações de exercícios e práticas voltadas ao equilíbrio e melhora da mobilidade. Como parte da ação, foi elaborado e distribuído um folder informativo contendo orientações práticas para prevenção de quedas, permitindo que os participantes levassem o conteúdo para consulta posterior.

RESULTADOS

Participaram da atividade 32 idosos, com idade média de 72,1 anos, sendo a maioria do sexo femino (18). O IVCF-20 foi aplicado em todos os participantes e os resultados obtidos mostraram que 56,25% apresentaram vulnerabilidade baixa, 37,5% vulnerabilidade moderada e 6,25% vulnerabilidade grave, permitindo identificar o perfil clínico-funcional do grupo atendido e subsidiando a equipe da UBS no acompanhamento longitudinal. O diálogo direto com os idosos participantes promoveu trocas de experiências e esclarecimento de dúvidas sobre prevenção de quedas. A interdisciplinaridade foi evidenciada na integração de conhecimentos entre os diversos profissionais participantes (ACS, técnico de enfermagem, enfermeiro, médico e acadêmicos) garantindo uma abordagem ampla e articulada. A ação também refletiu a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, ao permitir que os estudantes aplicassem conhecimentos teóricos e desenvolvessem habilidades sociais e técnicas. Além disso, houve impacto direto na formação destes, ao vivenciarem atividades educativas e comunitárias, bem como a oportunidade de interação com a atenção primária à

saúde e a equipe multiprofissional, permitindo compreender o funcionamento das práticas de saúde locais, observar a articulação entre diferentes profissionais e reforçar a importância da comunicação e do trabalho em equipe para a promoção do cuidado integral.

Ademais, a ação resultou na realização de palestras educativas, oficinas demonstrativas e debate ativo, além da produção de material informativo para posterior sondagem. Foi possível constatar, sem quantificação precisa, muitos relatos de quedas pregressas ao evento, fato que validou a importância da problemática abordada pela presente ação. Finalmente, observou-se que os participantes absorveram informações relevantes sobre a importância do acompanhamento multidisciplinar longitudinal, bem como das estratégias para reduzir riscos ambientais em seus domicílios a fim de prevenir quedas e fraturas na população idosa, indicando que os objetivos da proposta foram atingidos.

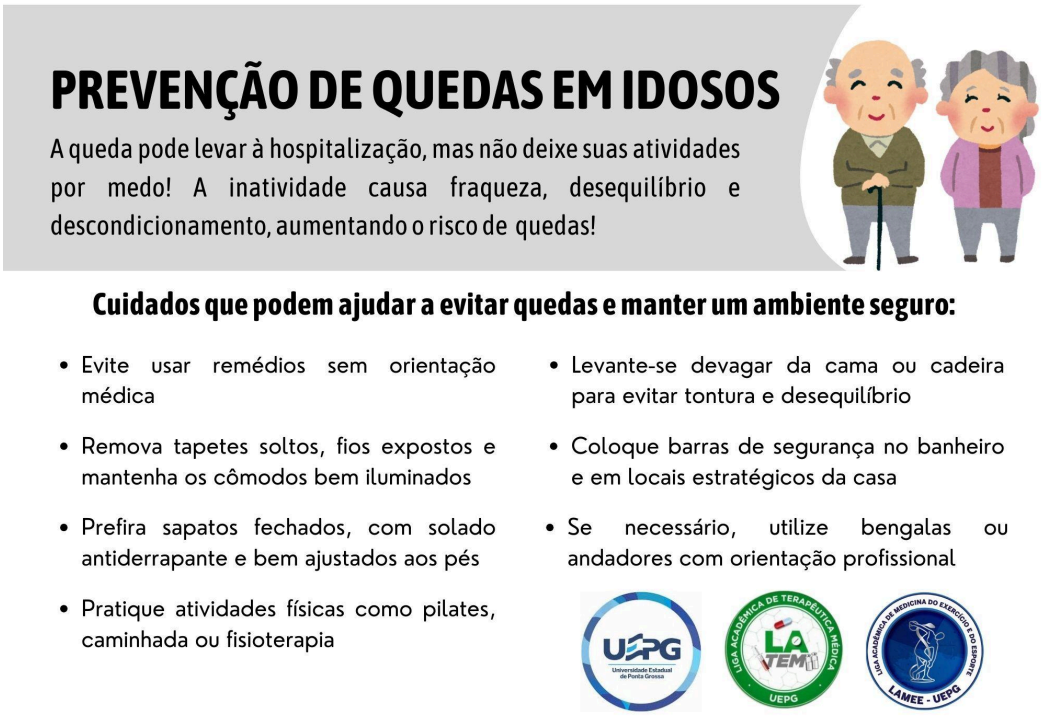


Figura 1- folder produzido pelos acadêmicos de medicina e distribuído para os participantes da ação.



Figura 2 - Participantes e organizadores reunidos ao final do evento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A equipe envolvida na ação destaca a relevância da interação direta com idosos e a possibilidade de promover mudanças concretas em hábitos preventivos e de autocuidado. Entre as principais motivações, ressaltou-se o desejo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa, aliando o aprendizado acadêmico à atuação prática e social, com possível impacto nos custos do sistema de saúde decorrentes da problemática em questão. Foram encontrados desafios que limitaram o impacto da ação, como o comparecimento da população alvo abaixo do esperado, a dificuldade de comunicação devido à problemas auditivos inerentes à idade e a percepção de poucos acompanhantes, demonstrando certa fragilidade social destes idosos. Em contrapartida, considerou-se que a ação foi de grande contribuição para os participantes, tanto a população alvo, que foi instruída sobre o assunto, quanto da equipe multidisciplinar, que fortaleceram competências comunicativas, interdisciplinares e a capacidade de planejamento de intervenções educativas.



Assim, considerando o impacto positivo observado, o engajamento dos participantes e os aprendizados obtidos pela equipe, a ação apresenta potencial para consolidar práticas preventivas, expandir a educação em saúde para outras populações, contribuindo para a redução de riscos e a melhoria da qualidade de vida de diferentes grupos comunitários.

APOIO

Agradecemos à Universidade Estadual de Ponta Grossa, Fundação Araucária e Secretária de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior do Estado do Paraná pelo apoio financeiro concedido por meio de bolsas de extensão.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *No Brasil, prevalência de quedas entre idosos em áreas urbanas é de 25%*. Brasília, 24 jun. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/junho/no-brasil-prevalencia-de-quedas-entre-idosos-em-areas-urbanas-e-de-25. Acesso em: 7 set. 2025.

FONSECA, RFM dos Reis; MATUMOTO, S. Prevenção de quedas nos idosos: o que dizem as publicações oficiais brasileiras? *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 3, p. e20103008, 2020.

STEVENS, J. A.; LEE, R. The potential to reduce falls and avert costs by clinically managing fall risk. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 55, n. 3, p. 290–297, 2018

Moraes EN, Carmo JA, Lanna FM, Azevedo RS, Machado CJ, Romero DEM. Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20 (IVCF-20): reconhecimento rápido do idoso frágil. Rev Saude Publica. 2016;50:81.