

AÇÃO EDUCATIVA COM IDOSOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E INCENTIVO AO AUTOCUIDADO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS: UM RELATO EXPERIÊNCIA

SOUZA, Francisco Leandro Soares de¹
BIANQUI, Loiane Claire²
LIMA, Eli Basilio dos Santos³
SILVA, Marcelo Viana da⁴
VIANA, Teresinha C. Teodoro⁵

RESUMO

O processo natural de envelhecimento gera modificações funcionais e estruturais no organismo. A estratégia do uso da caderneta do idoso vem sendo utilizada nas unidades básicas de saúde na qual tem por objetivo qualificar a atenção ofertada aos idosos no sistema único de saúde, para a prevenção do risco de queda. Objetivou-se neste trabalho descrever a experiência vivenciada com um grupo de idosos por meio de ação educativa na prevenção de quedas. Trata-se de um estudo descritivo na modalidade relato de experiência, realizado a partir de uma oficina com um grupo de 16 idosos que aguardavam atendimento na sala de espera da unidade básica de saúde. Iniciou-se com os acadêmicos perguntando se os idosos já haviam sofrido quedas e com que frequência. A partir daí, foi estabelecida uma conversa, em que se, identificaram os riscos para quedas no grupo e entrega de material informativo (caderneta do idoso). Os resultados demonstraram que as orientações contribuíram para a conscientização onde alguns idosos referiram ter apresentado quedas devido a não organização do ambiente doméstico. As orientações fornecidas aos idosos foram: retirar tapetes, cuidados na utilização do banheiro, manter ambiente organizado e acessível, planejamento da disposição dos móveis na casa, não levantar de forma abrupta para evitar tonturas e cuidados ao caminhar no quintal. Conclui-se que medidas simples, realizadas tanto por profissionais de enfermagem quanto por acadêmicos de graduação, podem promover a qualidade de vida e evitar quedas por meio da prática do autocuidado, ressaltando que as quedas podem proporcionar, tanto no alto custo financeiro, quanto internações desnecessárias, principalmente para a população idosa.

Palavras-chave: Autocuidado, Idoso, Prevenção de quedas

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal – FACIMED.Contato: fleandro82@gmail.com

² Acadêmico do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal – FACIMED.Contato: baixinha_251@hotmail.com

³ Acadêmica do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal – FACIMED.Contato: loiane.claire@gmail.com

⁴ Docente do curso Enfermagem. Mestre em Ciências da Saúde. Contato: marcelioviana7@gmail.com

⁵ Docente do curso Enfermagem. Mestre em Ciências da Saúde.Contato:teresinhaenfermeira@hotmail.com