

PRESERVAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E REDUÇÃO DO RISCO DE QUEDAS DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS DE SANTA MARIA, RS

Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Melissa Medeiros Braz¹

Autores: Guilherme Tavares de Arruda², Gabrieli Rodrigues Gonçalves², Rose Löbell², Giovana Morin Casassola², Chaiane Ribeiro Pereira²

A intensificação do envelhecimento e a diminuição dos cuidados necessários pela família levam ao aumento da população de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Com o envelhecimento, o organismo passa por modificações funcionais que reduzem sua vitalidade e podem levar a diversas doenças que comprometem a funcionalidade dos sistemas orgânicos. Além disso, o idoso de ILPI é mais fragilizado física e emocionalmente, possuindo diminuição da força muscular, flexibilidade e equilíbrio, o que favorece a ocorrência de quedas. Desta forma, o objetivo deste trabalho é relatar as atividades desenvolvidas para a preservação da capacidade funcional e redução do risco de quedas de idosos residentes de uma ILPI de Santa Maria, RS. Este trabalho consta de um relato das ações de extensão desenvolvidas em uma ILPI da cidade de Santa Maria, RS, a qual abriga 29 idosos. São realizadas atividades físicas, artístico-culturais, educacionais e fisioterapêuticas com o objetivo de melhora da coordenação motora, equilíbrio, força, flexibilidade, bem como a prevenção de quedas. Para avaliar o risco de quedas dos idosos, foi utilizado o questionário Fall Risk Score. Todos os idosos apresentaram alto risco de quedas. A partir disso, foram planejados exercícios e orientações de prevenção. Diante dos resultados, o desenvolvimento de ações de extensão neste ambiente é fundamental, pois promove a saúde, auxilia no autocuidado, autonomia e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: idoso, instituição de longa permanência para idosos, acidente por quedas, idoso fragilizado.

1 Professor Adjunto do Curso de Fisioterapia do Departamento de Fisioterapia e Reabilitação, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Maria, melissabraz@hotmail.com

2 Curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional acelerado é uma realidade mundial que atinge diversos países. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), no Brasil, os idosos deverão representar 26,7% da população em 2060 (OMS, 2005). Assim, este aumento requer que novos conhecimentos e investimentos sejam feitos para que esses indivíduos mantenham uma boa qualidade de vida (UCHIDA; BORGES, 2013).

A intensificação do envelhecimento populacional e a diminuição dos cuidados necessários pela família levam ao aumento da população de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) (LISBOA; CHIANKA, 2012). Entendida como uma residência coletiva de atenção à pessoa idosa que necessite de cuidados prolongados em situação de carência familiar e/ou renda, estima-se que existem 2043 ILPIs no Brasil (CAMARANO et al., 2009).

O aumento das morbidades e comorbidades relacionadas à autonomia levam à diminuição da independência dos idosos, o que é comumente visto em ILPIs. Diante disso, é propenso que cada vez mais idosos tornem-se institucionalizados (GONÇALVES et al., 2008). Segundo Menezes e Vicente (2007), há certa fragilidade em decorrência do envelhecimento, o que leva à necessidade de cuidados prolongados e à busca por ILPIs.

Grande parte dos idosos institucionalizados apresenta morbidades físicas ou mentais que acabam por interferir em sua saúde (UCHIDA; BORGES, 2013). Com o envelhecimento, o organismo passa por modificações funcionais que reduzem sua vitalidade e podem levar a diversas doenças que comprometem a funcionalidade dos sistemas orgânicos, prejudicando também os sinais proprioceptivos, vestibulares e visuais, responsáveis pelo equilíbrio corporal. Tais alterações do equilíbrio predisõem o indivíduo a quedas (VIEIRA; APRILE; PAULINO, 2014).

As quedas são um grande problema de saúde pública, principalmente entre os idosos de ILPIs, sendo necessário o desenvolvimento de atividades com esses indivíduos, a fim de buscar métodos que diminuem o risco de quedas e proporcionem uma boa qualidade de vida (UCHIDA; BORGES, 2013).

Desta forma, este trabalho tem como objetivo relatar as atividades



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



desenvolvidas para a preservação da capacidade funcional e redução do risco de quedas de idosos residentes de uma ILPI de Santa Maria, RS.

2 DESENVOLVIMENTO

As ações de extensão deste trabalho são realizadas em uma ILPI da cidade de Santa Maria (RS), vinculadas ao projeto de extensão intitulado “Preservação da Capacidade Funcional e Cognitiva de Idosos Institucionalizados no Abrigo Espírita Oscar José Pithan, no Município de Santa Maria/RS”. Esta instituição abriga 29 idosos, sendo que destes 17 encontram-se acamados.

Participam do projeto a Coordenadora da ação, oito discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Santa Maria, mestrandos do Programa de Pós-graduação em Gerontologia e uma fisioterapeuta voluntária. Também, em determinados momentos, os alunos também recebem auxílio da enfermagem e/ou serviço social da ILPI.

No âmbito coletivo são realizados, junto aos idosos independentes, grupos de promoção da saúde, que utilizam estratégias de educação em saúde e recursos lúdicos, de forma interativa e dinâmica. São realizadas atividades físicas, artístico-culturais, educacionais e fisioterapêuticas com o objetivo de melhora da consciência corporal, coordenação motora, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, padrão de marcha, bem como a redução do risco de quedas, com a utilização de materiais do abrigo como bambolês, bolas, bastões, halteres, entre outros recursos. Os idosos também recebem orientações sobre sua saúde e de prevenção a quedas.

Nas datas festivas há música, decoração típica e atividades relacionadas ao tema comemorativo, preservando a cultura, a tradição e estimulando a socialização entre os moradores da instituição.

São elegíveis para os atendimentos individuais os idosos dependentes, com o objetivo de promover, manter ou restaurar a saúde ou maximizar o nível de independência, minimizando os efeitos das incapacidades ou doenças e o risco de quedas. O atendimento individual reduz a possibilidade de hospitalização do idoso, além de favorecer a humanização do cuidado. Para os atendimentos individuais, é traçado um plano de tratamento individual, conforme as necessidades específicas de



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



saúde de cada idoso por meio do desenvolvimento de um Projeto Terapêutico Singular. Os atendimentos individuais são supridos pela disciplina Fisioterapia em Saúde do Idoso do curso de graduação em Fisioterapia e complementados pelo projeto de extensão, conforme solicitação do professor.

No início das ações, foi avaliado o risco de quedas por meio do questionário Fall Risk Score de Downton (MEYER et al., 2005), instrumento que contém cinco itens: quedas sofridas anteriormente, medicação utilizada, presença de déficit sensorial visão e audição), estado mental e avaliação da marcha. A pontuação obtida, de zero a onze, classifica o risco de quedas. Pontuações iguais ou superiores a três indicam que o idoso possui alto risco para queda.

As ações iniciavam com exercícios de aquecimento e alongamento. Logo após, os idosos eram instruídos sobre as atividades a serem desenvolvidas. Dentre elas, destacam-se: exercícios de fortalecimento muscular; coordenação motora; equilíbrio; circuitos multisensoriais; exercícios cognitivos, dentre outros, com o objetivo de prevenir quedas.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Da totalidade de idosos residentes na ILPI, 12 (73,08 ± 9,8 anos), 5 mulheres e 7 homens, participaram das atividades coletivas da ação. Dentre estes, todos apresentaram, alto risco de quedas. Os resultados dessa avaliação estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: Fatores de alto risco de quedas entre os idosos institucionalizados.

Fatores de risco de quedas	n (%)
Quedas anteriores	7 (58,33)
Uso de medicação	12 (100)
Déficit sensorio	
Visão prejudicada	7 (58,33)
Audição prejudicada	3 (25)
Confusão mental	3 (25)



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



Modo de andar

Normal	4 (33,33)
Seguro com equipamento	3 (25)
Inseguro	5 (41,67)

Conforme a Tabela 1, todos os idosos utilizavam alguma medicação que pode influenciar no risco de quedas. Em uma revisão sistemática (BENNETT et al., 2014) foram encontrados 53 estudos que relacionavam o uso de medicamentos com a ocorrência de quedas. Medicamentos usados para tratar patologias advindas do envelhecimento apresentam reações adversas que podem ocasionar quedas em idosos.

A partir da alta prevalência de risco de quedas apresentada, foram realizadas discussões sobre a vulnerabilidade destes idosos e traçados planos terapêuticos com o objetivo de prevenir as quedas. Desta forma, as atividades foram planejadas para orientar sobre fatores ambientais que podem levar às quedas, cuidado e utilização correta das medicações e, além disso, foram realizados exercícios para melhora da marcha, do equilíbrio e da cognição.

Durante as ações, observou-se que os idosos apresentavam dificuldades na execução das atividades propostas, no entanto, demonstravam-se motivados a participar das mesmas quando recebiam auxílio dos alunos. Após alguns encontros, os idosos relatavam que reconheciam os fatores que podem levar às quedas, como evitar o uso de chinelos, utilizar a bengala ao deambular e cuidar os efeitos da medicação, por exemplo, e adotavam medidas de prevenção para não cair.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados, evidencia-se a necessidade de realizar atividades que promovam a capacidade funcional e diminuam a ocorrência de quedas em idosos residentes de ILPIs. A institucionalização pode ser um fator de risco para quedas, por reduzir a independência funcional e a mobilidade dos idosos. Diante disso, o desenvolvimento de ações de extensão neste ambiente pode promover a saúde, auxiliar no autocuidado, autonomia e qualidade de vida dos idosos.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



REFERÊNCIAS

BENNETT, A. et al. Prevalence and impact of fall-risk-increasing drugs, polypharmacy, and drug-drug interactions in robust versus frail hospitalised falls patients: a prospective cohort study. **Drugs & Aging**, v. 31, n. 3, p. 225-232, 2014.

CAMARANO, A.A. et al. **Características das Instituições de Longa Permanência para Idosos – região Sul**. Brasília: IPEA; Presidência da República; 2009.

GONÇALVES, L.G.; VIEIRA, S.T.; SIQUEIRA, F.V.; HALLALI, P. Prevalência de quedas em idosos asilados do município de Rio Grande, RS. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 5, p. 42-5, 2008.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais: Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira**, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, p. 191, 2010.

LISBOA, I.C.R.; CHIANCA, T.C.M. Perfil epidemiológico, clínico e de independência funcional de uma população idosa institucionalizada. **Revista Brasileira de Enfermagem de Brasília**, v. 65, n. 3, p. 482-7, 2012.

MENEZES, L.N.; VICENTE, L.C. Envelhecimento vocal em idosos institucionalizados. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 9, n. 1, jan./mar, 2007.

MEYER, G.; KÖPKE, S.; BENDER, R.; MÜHLHAUSER, I. Predicting the risk of falling – efficacy of a risk assessment tool compared to nurses' judgement: a cluster-randomised controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 5, n. 14, p. 1-4, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, p.60, 2005.

UCHIDA, J.E.F.; BORGES, S. M. Quedas em idosos institucionalizados. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 83-94, 2013.

VIEIRA, A.A. U.; APRILE, M.R.; PAULINO, C.A. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 6, n. 1, p. 23-31, 2014.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

