

## **AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE A PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Tainara Chagas De Sousa <sup>1</sup>  
Luzia Camila Coelho Ferreira <sup>2</sup>  
Rafaella Pessoa Moreira <sup>3</sup>

### **RESUMO**

Houve um crescimento da população idosa no Brasil e no mundo com conseqüente aumento das doenças crônicas e maior risco de quedas. Durante a pandemia da Covid-19, o risco de quedas na população idosa tornou-se um problema mais acentuado, já que a busca ao serviço de saúde para tratamento em decorrência de quedas expõe os idosos a contaminação por Covid-19. Portanto, este projeto teve como objetivo realizar ações educativas sobre a prevenção de quedas em idosos com hipertensão arterial em uma Unidade Básica de Saúde do município de Redenção-CE. Consistiu em um projeto de extensão universitária de caráter educativo realizado em etapas: visita a unidade de saúde para conhecer e apresentar a proposta da atividade; elaboração de material educativo sobre a prevenção de quedas em idosos; realização de encontros para orientar os idosos sobre o que fazer e como fazer para evitar a ocorrência de quedas; avaliação sobre as ações realizadas e suas repercussões para a saúde. Como resultados, apontam-se a intenção dos idosos em mudar hábitos inadequados, tais como: uso de tapetes soltos, piso molhado, pouca iluminação nos cômodos. Também, após as sessões educativas, foi observado um maior conhecimento sobre o risco de quedas pelos idosos. Conclui-se que a realização de ações educativas foi de extrema importância para conhecimento da necessidade de mudança de hábitos que ocasionam riscos de quedas, com possibilidade de diminuição na internação nos serviços de saúde e redução de gastos relacionados a quedas com conseqüente melhoria na qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** Idoso Hipertensão Prevenção Acidentes por quedas Ações educativas .

---

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Discente, tainarachagas.sousa@gmail.com<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Discente, camila.coelho6400@gmail.com<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Docente, rafaellapessoa@unilab.edu.br<sup>3</sup>



## INTRODUÇÃO

A taxa da população idosa em um contexto mundial teve um aumento significativo ao passar dos anos. Atrelado a esse aumento, crescem também os desafios, expressivamente em países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2017). Nota-se, também, o aumento da morbimortalidade em relação às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a hipertensão arterial e o diabetes mellitus. Algumas alterações funcionais podem culminar na incapacidade dos idosos ao longo dos anos, influenciadas pelo aumento da comorbidade, uso de diferentes medicamentos, marcha reduzida e diminuição da capacidade auditiva e visual. Com efeito das alterações funcionais, com destaque aos eventos adversos, observa-se trauma por causas externas, como acidentes por quedas (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTA, 2011; VIEIRA et al., 2018).

Existem vários fatores relacionados à ocorrência de quedas. Na literatura, os fatores são elencados em duas classes: intrínsecos e extrínsecos. Os fatores intrínsecos são: idade, sexo, gênero, nível de fragilidade, problemas de visão, condições neurológicas, arritmias cardíacas, comorbidades relacionadas às doenças crônicas agravadas pela senescência. Enquanto que os fatores extrínsecos são de origem ambiental: degraus altos e/ou estreitos, escadas e pisos escorregadios, tapetes soltos e pouca iluminação, além de problemas em ambientes públicos como buracos ou desníveis nas calçadas, iluminação pública insuficiente e raízes de árvores externas (SAMPAIO; AZEVEDO; BRÊTAS, 2018).

Estudos realizados, como o de Vitor, Lopes e Araújo (2010), estabeleceram relação entre os riscos de quedas e hipertensão arterial, devido a utilização de anti-hipertensivos que potencializam a ocorrência de quedas.

Em 2019, a OMS estabeleceu como segunda prioridade as doenças crônicas não transmissíveis, recomendando a implementação de intervenções que visem o incentivo a hábitos de vida saudáveis (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2019). Portanto, ações de educação em saúde para os idosos com hipertensão arterial e que já possuem um risco maior para cair é de fundamental importância.

Destaca-se o constante esforço de pesquisadores ao elaborarem instrumentos que atendam às necessidades de prevenção de quedas para idosos hipertensos. Pinheiro *et al.*, (2020), realizaram um estudo a fim de testar o instrumento elaborado sobre a prevenção de quedas em idosos que pode ser aplicado nas práticas clínicas de enfermeiros.

A execução desse projeto justificou-se pela necessidade de realização de ações educativas sobre prevenção de quedas em idosos com hipertensão arterial, com o intuito de alertar os participantes sobre os fatores que potencializam risco de quedas. É muito importante o envolvimento da comunidade acadêmica em projetos de extensão com ações educativas que visem intervir em eventos evitáveis (SAMPAIO; AZEVEDO, BRÊTAS, 2018). Portanto, o objetivo da ação de extensão foi realizar sessões educativas sobre prevenção de quedas com idosos hipertensos.

## METODOLOGIA



Trata-se de um projeto de extensão universitária de caráter educativo que foi realizado com idosos com hipertensão arterial, acompanhados por Unidades Básicas de Saúde do município de Redenção-Ceará. Para a realização do projeto, foram realizadas as seguintes etapas: visita a Unidade de Saúde para conhecer e apresentar a proposta da atividade; elaboração do material educativo sobre a prevenção de quedas em idosos; realização de encontros para orientar os idosos sobre o que fazer e como fazer para evitar as quedas; avaliação das práticas educativas.

Como primeiro passo, foi realizada uma visita à Unidade Básica de Saúde para apresentar o plano de ação para a coordenação da unidade e fazer os ajustes necessários para a implementação das atividades. Dessa forma, o plano de ação passou por modificação no sentido de que, as orientações com os idosos ocorressem individualmente, devido ao risco de contaminação pela COVID-19.

Em seguida, foi realizada a segunda etapa que se constituiu da elaboração de material educativo para a implementação da atividade. Inicialmente, foram elaborados cartazes e banner contendo informações sobre os riscos de quedas e suas capacidades de modificações a fim de diminuir as chances de acidentes. Posteriormente, houve a elaboração de folders com o auxílio da ferramenta *Publisher*, disponibilizado no pacote da *Microsoft Office*. Nesses materiais, continham orientações dos riscos com pouca iluminação no ambiente, tapetes soltos pela casa, piso molhado, calçados inadequados, uso não adequado de anti-hipertensivos. Todas elas pesquisadas na literatura científica e adaptadas para a instrução lúdica dos idosos.

Além desses materiais, o *game* eletrônico “Não deixe a vovó cair” disponível no *Google play store* e desenvolvido pela *Gaz games* foi adaptado para ser utilizado nos encontros com os idosos. O jogo consiste na identificação de riscos potenciais para quedas no ambiente domiciliar como cozinha, sala, quarto e banheiro. Para isso, foi produzido um *banner* com figuras dos ambientes domiciliares e que os idosos tinham que identificar os riscos de cada cômodo para quedas. Também foi confeccionada uma caixa com as divisões de objetos respectivos de cada cômodo (cozinha, sala, quarto e banheiro). O *game* foi aplicado no final de cada encontro para fixar as informações e como forma de avaliar se os idosos haviam compreendido o que ouviram.

Em sequência, foram realizados os encontros com os idosos na Unidade Básica de Saúde para a aplicação de orientações sobre quais são os riscos de quedas e como evitá-los. Inicialmente, foram realizados alguns encontros antes da pandemia com os idosos cadastrados no Programa de Hipertensão e Diabetes (HIPERDIA), porém, com o surgimento da pandemia e interrupção do programa, as atividades educativas foram aplicadas de forma individual em dias de especialidades médicas indicadas no cronograma de consultas da UBS. Dessa forma, a executora da ação chegava cedo na Unidade e com as devidas recomendações feitas pela OMS, seguia um roteiro básico de abordagem (dizer o nome, curso, instituição de ensino e enfatizar o motivo pelo qual o idoso estava sendo abordado).

Ao total, um número de 36 idosos participaram da ação. Destes, 29 eram mulheres e 7 homens. Sobre a idade, eles possuíam uma faixa etária entre 55 a 80 anos e a maior parte estudou até quatro anos durante a vida. Essas e outras informações foram obtidas por meio do questionário livre aplicado somente para saber o perfil básico dos participantes. Destaca-se que foi mantido o anonimato dos idosos e sua participação foi autorizada verbalmente.

Por fim, foi feita a avaliação da ação educativa. A avaliação era obtida de forma espontânea ou com a realização das indagações: “O que o(a) senhor(a) achou da conversa?” “o que o(a) senhor(a) conseguiu



aprender ao longo da conversa?”.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a visita nas unidades básicas e autorização da realização das atividades, foram confeccionados os *folders* temáticos sobre a prevenção de quedas em idosos com hipertensão arterial distribuídos ao final das orientações.

Em relação aos encontros antes e durante a pandemia, destaca-se que inicialmente ocorreram dois encontros presenciais coletivos com os idosos na UBS. Nesses encontros, os idosos participantes do Programa de Hipertensão e Diabetes (HIPERDIA) foram identificados e levados para um espaço mais reservado para que as orientações pudessem ser direcionadas ao público-alvo desejado. Em seguida, foram esclarecidos sobre o objetivo da abordagem e que a participação de todos era voluntária. Ao se acomodarem, a conversa iniciou e foram trabalhados os fatores intrínsecos e extrínsecos potenciais para a ocorrência de quedas. Para isso, foi priorizada uma linguagem clara e acessível aos idosos. Ao final do encontro, os *folders* foram entregues e como complemento para fixação das orientações foi aplicado o jogo “Não deixe a vovó cair. Os idosos escolhiam o cômodo representado por um objeto e como ele poderia ser utilizado corretamente.

Já nos encontros individuais, percebeu-se a atenção de cada idoso ao querer ouvir e aprender sobre a temática, ou até mesmo aprimorar o que já sabiam. A abordagem individual se tornou vantajosa, pois os idosos se sentiam acolhidos e com mais privacidade para relatarem suas experiências de vida e interagir com o assunto.

Diante das conversas, observou-se situações de quedas descritas pelos idosos, sendo elas: escorregar no piso com lodo e rampa; quedas da cama, sofá, rede, calçada, degraus de escada e piso molhado do banheiro. Assim, foi possível a identificação da prevalência de fatores extrínsecos na ocorrência de quedas em relação aos intrínsecos. A descrição feita pelos idosos sobre as situações de quedas orientou a aplicação das ações direcionadas para necessidade de cada idoso, sendo possível visualizar alguns hábitos em sua casa que eles poderiam mudar como: o uso de tapetes soltos por tapetes antiderrapantes, secar com frequência o piso para evitar que ele fique molhado, adaptar os cômodos pouco iluminados com a adição de mais lâmpadas em locais estratégicos ou usar lanterna e outras atitudes. Além disso, alguns idosos relataram que por morarem sozinhos, precisaram aprender alguns hábitos de cuidados para evitarem quedas em seus domicílios. Alguns idosos demonstraram menos conhecimento sobre prevenção de quedas. Por isso, é importante que medidas sejam trabalhadas com esse grupo para garantir a sua segurança.

Por fim, foi feita a avaliação da ação educativa. A primeira observação foi o cuidado tomado pelos executores das ações em respeitar as normas do ambiente, principalmente no contexto de pandemia, evitando ao máximo os riscos de contaminação. Foi observada a opinião da enfermeira da unidade e o relato dos participantes sobre o desenvolvimento da prática educativa. Por meio das respostas dos idosos, percebeu-se o sentimento de satisfação, a aprendizagem proporcionada pelas orientações e que isso foi possível pela



clareza da executora ao abordar o assunto. A avaliação foi importante para reconhecer a importância de atividades educativas sobre o tema com os idosos. As ações foram satisfatórias e aplicadas com êxito. Acredita-se que o cuidado na realização das atividades traçadas foi essencial para orientações adequadas aos idosos e conclusão do projeto de extensão.

## **CONCLUSÕES**

As ações educativas sobre a prevenção de quedas para idosos hipertensos foram importantes para o conhecimento dos idosos sobre a mudança de hábitos e consequente possibilidade da melhoria da qualidade de vida.

## **AGRADECIMENTOS**

A Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, pelo Programa de Bolsa de Extensão, Arte e Cultura (PIBEAC) da Pró-reitora de Extensão, Arte e Cultura, na qual concedeu uma bolsa de extensão, oportunizando a participação de um discente para execução do projeto de extensão.

Aos profissionais de saúde da unidade e os idosos participantes do projeto.

## **REFERÊNCIAS**

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS Brasil**. No dia internacional da pessoa idosa, a OPAS chama a atenção para o envelhecimento saudável. 1 de outubro de 2017. Disponível em: . Acesso em: 10 de maio de 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS Brasil**. Dez ameaças a saúde que a OMS combaterá em 2019. 15 de janeiro de 2019. Disponível em: . Acesso em: 10 de maio de 2021.

PINHEIRO, Paula Cristina Morais et al. Nursing intervention assessment tool fall prevention in elderly people with systemic arterial hypertension. **Journal of Nursing Education and Practice**, v. 10, n. 7, 2020.

PIOVESAN, A. C.; PIVETTA, H. M. F.; PEIXOTO, J. M. B. Fatores que predisõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 14, n. 1, p.75-84, 2011.



SAMPAIO, H. F.; AZEVEDO, M. L. G.; BRÊTAS, A. Animar Sem Quedas: como um projeto de extensão pode atuar na prevenção de quedas de adultos e idosos. **Interagir: pensando a extensão**, n.26, p. 01-10, 2019.

VITOR, A.F.; LOPES, M. V. O.; ARAÚJO, T. L. Diagnóstico de enfermagem risco de quedas em pacientes com angina instável. **Revista Rene. Fortaleza**. V. 11, n, 1, p. 105-113, 2010.

VIEIRA, Luna S et al. Quedas em idosos no Sul do Brasil: prevalência e determinantes. **Rev. Saúde Pública**. v. 52, n. 22, 2018.

