



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

Luciana Aparecida Oliveira Carvalho
URSI Campo Limpo – São Paulo/SP

Introdução

As quedas podem comprometer a funcionalidade, a independência e a participação da pessoa idosa. São eventos multifatoriais, relacionados a aspectos como mobilidade, visão, audição, força muscular, uso de medicamentos, doenças crônicas, condições ambientais e saúde mental.

A prevenção requer um olhar integral e deve ser construída ao longo da vida, por meio de hábitos saudáveis e atitudes de autocuidado que contribuam para a manutenção da funcionalidade e para um envelhecimento mais ativo e autônomo.

Objetivo

Descrever a elaboração de uma tecnologia educativa que integra educação em saúde e estimulação cognitiva para abordar a prevenção de quedas, o autocuidado e a manutenção da funcionalidade ao longo do envelhecimento.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre a elaboração de um caderno educativo desenvolvido no contexto da URSI Campo Limpo. O conteúdo foi organizado a partir de diferentes aspectos relacionados à prevenção de quedas e à avaliação multidimensional da pessoa idosa, contemplando limitação física, saúde mental, medicamentos, ambiente domiciliar, nutrição e saúde bucal, visão, audição, doenças crônicas, idade, autopercepção da saúde, atividades de vida diária instrumental e incontinência urinária.

O material foi destinado a pessoas idosas, familiares, acompanhantes, cuidadores e profissionais de saúde, utilizando linguagem acessível e recursos lúdicos, como história educativa, palavras cruzadas, caça-palavras e jogo dos sete erros.

Conclusão

A elaboração do caderno possibilitou integrar educação em saúde e estimulação cognitiva em uma proposta educativa voltada à prevenção de quedas, valorizando a funcionalidade, a autonomia e a independência. A abordagem reforça que o cuidado não deve começar somente diante da fragilidade, de uma queda ou da perda funcional. É necessário construir, ao longo da vida, hábitos de vida saudáveis e atitudes de autocuidado que contribuam para um envelhecimento mais ativo, seguro e autônomo. Assim, prevenir quedas também significa cuidar hoje das condições que possibilitarão continuar caminhando, escolhendo e vivendo com qualidade amanhã.

Resultados

Foi elaborado o caderno educativo “Mais que anos, mais vida – Cuidar hoje para envelhecer com autonomia, independência e qualidade de vida”, reunindo conteúdos de educação em saúde e atividades de estimulação cognitiva voltadas à prevenção de quedas.

O material foi estruturado a partir de diferentes fatores relacionados à funcionalidade e à prevenção de quedas, contemplando limitação física, saúde mental, medicamentos, segurança no domicílio, nutrição e saúde bucal, visão, audição, doenças crônicas, idade, autopercepção da saúde, atividades instrumentais da vida diária e incontinência urinária.

Para favorecer uma abordagem participativa e estimular a reflexão sobre o autocuidado, foram utilizados recursos lúdicos, incluindo palavras cruzadas, caça-palavras, jogo dos sete erros e uma história educativa.

A “História da Ponte” apresenta, de forma simbólica, situações relacionadas ao envelhecimento e ao cuidado ao longo da vida, abordando atividade física, alimentação, acompanhamento em saúde, adaptação do ambiente e manutenção da autonomia. A narrativa reforça a importância de não esperar a ocorrência de uma queda ou a instalação de limitações para iniciar o cuidado.

A proposta possibilitou integrar informação, estímulo cognitivo e reflexão sobre o autocuidado, ampliando a abordagem da prevenção de quedas para além do risco de lesões e valorizando a manutenção da funcionalidade, da autonomia e da independência.

Acesse o trabalho
na íntegra!

