

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTUDO DO GRUPO 'DUROS NA QUEDA'

AUTORES

Raira da Silva Oliveira
Daniela Cristina Jordão Urbano
Luciana Aparecida Oliveira Carvalho

EIXO TEMÁTICO

Saúde do Adulto

INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),
UBS Parque do Engenho II, São Paulo, Brasil

INTRODUÇÃO

Diante da elevada prevalência de quedas entre idosos no Brasil, afetando cerca de 30% dos indivíduos com mais de 65 anos anualmente¹, e dos custos hospitalares que ultrapassaram 50 milhões de reais em 2019², as consequências desses eventos incluem desde lesões leves até fraturas graves, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos afetados³.

OBJETIVO

Avaliar a eficácia de um programa de 12 semanas para reduzir o risco de quedas em idosos, melhorando indicadores de saúde física e qualidade de vida através de exercícios e orientação nutricional.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência na Unidade Básica de Saúde Parque do Engenho II, descrevendo a implementação do programa "DUROS NA QUEDA" para idosos com histórico de quedas recentes e/ou alterações no Teste de Timed Up and Go (TUGT). O programa dura 12 semanas, com intervenções semanais de uma hora, focadas em exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e orientações nutricionais, além de avaliações de qualidade de vida, marcha, alimentação e avaliação antropométricas.

CONCLUSÃO

Este estudo é fundamental devido à alta incidência de quedas entre os idosos e aos graves impactos que resultam. É crucial adotar intervenções eficazes para prevenir quedas, melhorar a qualidade de vida e reduzir os custos de saúde relacionados.

RESULTADOS

Espera-se reduzir significativamente o risco de quedas, melhorar a qualidade de vida, aumentar força muscular, o equilíbrio, e avançar na saúde nutricional dos participantes do programa.

A análise dos resultados será descritiva, comparando dados antes e após o programa para avaliar os impactos na redução do risco de quedas e na qualidade de vida dos participantes.