

# Jornadas Internacionais de Enfermagem Comunitária

## *Livro de Resumos*



**ESEP**

escola superior de  
enfermagem do porto

**JORNADAS INTERNACIONAIS DE  
ENFERMAGEM COMUNITÁRIA 2013  
- Livro de Resumos**

*Editor:*



## Ficha técnica

TÍTULO: **Jornadas Internacionais de Enfermagem Comunitária 2013 - Livro de Resumos**

COORDENAÇÃO DE EDIÇÃO: Margarida Abreu

COMISSÃO CIENTÍFICA: Ana Paula Cantante; Fátima Araújo; Fernanda Bastos; Margarida Abreu; Manuela Teixeira; Maria José Peixoto; Maria Rui Grilo; Rosa Freire; Antónia Teixeira; Salomé Mendes

ISBN: 978-989-96103-9-2

PROPRIEDADE E EDIÇÃO: Escola Superior de Enfermagem do Porto

Rua Dr. António Bernardino de Almeida • 4200-072 Porto

FOTO DE CAPA: *Porto city* by Miguel Saavedra

DESIGN E PAGINAÇÃO: ESEP-GDIAP

*Os artigos publicados neste e-book são propriedade da ESEP.*

*A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos é única e exclusiva dos seus autores.*



“Jornadas Internacionais de Enfermagem Comunitária 2013 - Livro de Resumos” by Escola Superior de Enfermagem do Porto is licensed under a Creative Commons - Atribuição-Uso Não-Comercial-Proibição de realização de Obras Derivadas 3.0 Unported License.

A obra *Jornadas Internacionais de Enfermagem Comunitária 2013 - Livro de Resumos* obra publicada por Escola Superior de Enfermagem do Porto, foi composta na família tipográfica *Adobe Garamond Pro* (propriedade da Adobe Systems Incorporated), desenhada por Robert Slimbach a partir do original de Claude Garamond.

## Envelhecimento e doença crónica

### Prevenção de quedas em idosos muito idosos

Armando Almeida [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

Tânia Costa [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

Pedro Melo [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

António Festa [Doutorando na Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde; USF Faria Guimarães]

Paulo Alves [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

#### RESUMO

O fenómeno das quedas nos idosos muito idosos é um problema muito prevalente que gera considerável mortalidade, morbilidade e sofrimento.

Inserido no âmbito de uma Especialização em Enfermagem Comunitária, foram diagnosticados, em contexto domiciliário, 8 idosos com fatores de risco (intrínseco e extrínseco) para ocorrência de quedas.

Efetuuou-se uma gestão de cada caso, com vista à diminuição do risco e à prevenção de lesões.

As intervenções contemplaram: consciencialização da vulnerabilidade individual para o risco, aumento da acuidade visual, revisão de esquemas medicamentosos complexos; adesão ao exercício físico; precauções face à hipotensão postural; treino da marcha com dispositivos; aumento da ingestão de cálcio e vitamina D; exposição solar moderada; redução dos fatores ambientais de risco.

Após intervenção, observou-se uma mudança comportamental efetiva em 6 dos 8 indivíduos, relativamente aos fatores pessoais; uma redução satisfatória dos fatores de risco ambientais no interior das habitações; mantendo-se uma certa resistência para encetar mudanças nos hábitos de vida, nomeadamente ao nível da alimentação e distribuição de tempos livres.

Existe pouca consciencialização para o tema por parte da população, existindo por isso pouca sensibilidade dos mesmos para realizarem modificações que alterem as rotinas e as atividades de vida diária. Um acompanhamento contínuo e prolongado em ambiente domiciliário é fundamental para diminuir o risco de queda.