



Conferência Internacional sobre Enfermagem Geriátrica

LISBOA, 26 DE OUTUBRO DE 2012

LIVRO DE ATAS
CONFERENCE PROCEEDINGS

GANHOS EM SAÚDE: INTERVENÇÃO DE ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

LUÍS SÁ, J. NEVES-AMADO, ANA ROCHA, CRISTIANA RIBEIRO, INÊS COSTA, TIAGO SOARES

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

RESUMO | ABSTRACT

Contextualização do problema:

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004) define queda como o evento que leva a pessoa inadvertidamente ao solo ou a um nível inferior. Estima-se que em 2002 tenham morrido, em todo o mundo, 391.000 pessoas devido a este fenómeno. Ter independência funcional e autonomia é algo que todos nós valorizamos ao longo da vida e na velhice não é diferente. Mais de um terço das pessoas idosas sofre, pelo menos, uma queda por ano (Araújo, 2011). As quedas têm expressiva predominância entre as lesões não intencionais. Segundo a OMS, para além de todos os custos associados às quedas, a mortalidade média para os anos de 2002 a 2004 vem dar uma visão de 27.5 mortes por ano em Portugal (OMS, 2004).

Objetivo:

Verificar a eficácia de um programa de intervenção de enfermagem na melhoria do equilíbrio dos idosos.

Métodos:

Estudo quantitativo, dados recolhidos em dois momentos para avaliação do risco de queda através do Índice de Tinetti, numa amostra ocasional de 28 utentes, sendo 22 do sexo feminino, com idade entre 57 a 91 anos e 6 do sexo masculino, entre os 61 e os 91 anos. A primeira avaliação foi realizada antes do início do programa de exercício físico e a segunda após a sua implementação.

O programa de exercício físico foi efetuado pelos estudantes de enfermagem, sob supervisão, durante seis semanas, com uma frequência de 2 sessões semanais com duração de 30 minutos, baseado em exercícios físicos recomendados pela OMS. Os dados foram editados e analisados com recurso ao programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS)

Resultados:

Após o período de implementação do programa de exercício físico, verificamos que, na segunda avaliação pelo índice de Tinetti, o risco de queda diminuiu:

diminuiu o número de idosos com risco elevado (de 9 para 8);

diminuiu o número de idosos com Risco moderado (de 11 para 9);

aumentou o número de idosos com Risco diminuído (de 8 para 11);

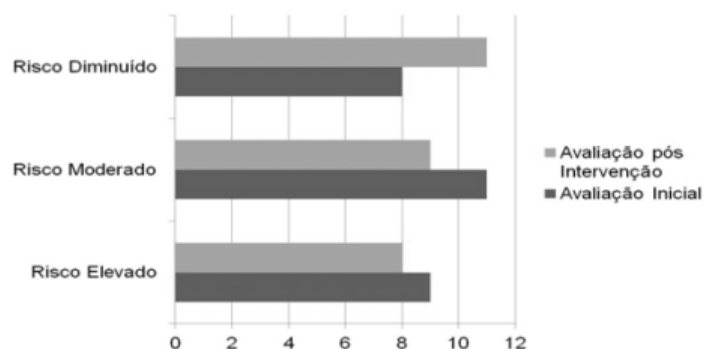


Gráfico 1 – Gráfico comparativo entre a primeira e segunda avaliação do risco de queda pelo Índice de Tinetti

Quisemos também saber qual seria o significado estatístico desta constatação. Para testar a diferença entre as classificações dos scores encontrados nos dois momentos de avaliação em amostras emparelhadas, usamos o teste de Friedman (Polit, 2004).

Os resultados indicam que, entre as duas avaliações, as diferenças de proporções de casos que se enquadram em cada um dos escalões do risco de queda, são estatisticamente significativas ($\chi^2 = 4$; $df = 1$; $p = 0,046$).

Relativamente à faixa etária, como demonstra a tabela 1, os ganhos em saúde, após a intervenção, traduzidos na diminuição do risco de queda são verificáveis em todos os grupos etários.

As melhorias detetadas ao nível da diminuição do risco são mais evidentes na faixa etária compreendida entre os 57 e 75 anos, os mais jovens da amostra.

		Risco de Queda					
		Risco Elevado		Risco Moderado		Risco Diminuído	
		Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção	Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção	Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção
Faixa Etária (Anos)	Entre 57 e 75	2	1	1	1	3	4
	Entre 75 e 85	5	5	7	6	2	3
	Maior que 85	2	2	3	2	3	4

Tabela 1 – Relação entre o risco de queda e a faixa etária da amostra

Ao longo deste estudo, através da observação e do contato direto com os participantes, fomos recolhendo indicadores que, na nossa opinião, reforçam os resultados da eficácia desta intervenção de enfermagem. Consideramos relevante, por exemplo, a satisfação manifestada pelos utentes durante o programa e alguns testemunhos referidos: "Já dobro melhor os joelhos..." ; "...depois da ginástica que tenho feito consigo mexer melhor o braço afetado." ; "...já não me canso tanto quando vou ao supermercado." ; "Depois da aula de ginástica sinto-me mais leve!" ; "Estas aulas deixam-me bem disposta".

Conclusão:

Esta intervenção de enfermagem, implementação do programa de exercício físico, proporcionou benefícios para a saúde dos utentes. Nesta faixa etária, este tipo de intervenção, proporciona ganhos em saúde, nomeadamente, maior autonomia nas atividades de vida diária, diminuição do isolamento, e todos os benefícios que o aumento da mobilidade implica para a saúde e bem-estar dos idosos.

Bibliografia:

Almeida, P. R. (2011). *Idosos, Quedas e Actividade Física - percepções e atitudes*. Aveiro: Universidade de Aveiro - Secção autónoma de Ciências da Saúde | Apóstolo, J. L. (2011). *Instrumentos de Avaliação para Geriatria*. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. | Araújo, C. J. (Junho de 2011). *Efeito do Exercício Físico Sobre os Factores de Risco de Quedas em Idosos*. Porto, Portugal: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto | Cristina S. Lu-

zio, e. a. (s.d.). *Programa de Prevenção de Quedas no Idoso*. Lisboa: EQUI - Clínica da Vertigem e Desequilíbrio Lda. | Ricardo Alexandre Rebelo de Almeida, e. a. (Dezembro de 2010). Quedas em doentes hospitalizados: contributos para uma prática baseada na prevenção. *Revista de Enfermagem referência*, pp. 1-10. | Saúde, D. G. (2001). *Quem? Eu? Exercício? Exercícios sem riscos para lá dos sessenta*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde. | Soares, R. S. (2009). *Importância do exercício físico na aptidão física dos idosos. Estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de exercício físico*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

NOTA BIOGRÁFICA | BIOGRAPHICAL NOTE

Luis Sá - Professor Auxiliar, Instituto Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

J. Neves-Amado - Assistente, Instituto Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

Ana Rocha - Estudante de Enfermagem, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

Cristiana Ribeiro - Estudante de Enfermagem, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

Inês Costa - Estudante de Enfermagem, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

Tiago Soares—Estudante de Enfermagem, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

CONTACTOS | CONTACTS

Luis Sá - lsa@porto.ucp.pt

Ganhos em Saúde: Intervenção de Enfermagem na prevenção de quedas em idosos



SÁ, Luís^{1,2}; Neves-Amado, J. ^{3,2}; ROCHA, Ana⁴; RIBEIRO, Cristiana⁴; COSTA, Inês⁴; SOARES, Tiago⁴;

¹ Professor Auxiliar, Instituto Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

² Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde

³ Assistente, Instituto Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

⁴ Estudante de Enfermagem, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa

@ | isa@porto.ucp.pt

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2004) define queda como o evento que leva a pessoa inadvertidamente ao solo ou a um nível inferior. Estima-se que em 2002 tenham morrido, em todo o mundo, 391.000 pessoas devido a este fenómeno.

Ter independência funcional e autonomia é algo que todos nós valorizamos ao longo da vida e na velhice não é diferente. Mais de um terço das pessoas idosas sofre, pelo menos, uma queda por ano (Araújo, 2011). As quedas têm expressiva predominância entre as lesões não intencionais. Segundo a OMS, para além de todos os custos associados às quedas, a mortalidade média para os anos de 2002 a 2004 vem dar uma visão de 27.5 mortes por ano em Portugal (OMS, 2004).

Objetivo

Verificar a eficácia de um programa de intervenção de enfermagem na melhoria do equilíbrio dos idosos.

Métodos

Estudo quantitativo, dados recolhidos em dois momentos para avaliação do risco de queda através do Índice de Tinetti, numa amostra ocasional de 28 utentes, sendo 22 do sexo feminino, com idade entre 57 a 91 anos e 6 do sexo masculino, entre os 61 e os 91 anos.

A primeira avaliação foi realizada antes do início do programa de exercício físico e a segunda após a sua implementação.

O programa de exercício físico foi efetuado pelos estudantes de enfermagem, sob supervisão, durante seis semanas, com uma frequência de 2 sessões semanais com duração de 30 minutos, baseado em exercícios físicos recomendados pela OMS. Os dados foram editados e analisados com recurso ao programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS)

Resultados

Após o período de implementação do programa de exercício físico, verificamos que, na segunda avaliação pelo índice de Tinetti, o risco de queda diminuiu:

- diminuiu o número de idosos com risco elevado (de 9 para 8);
- diminuiu o número de idosos com Risco moderado (de 11 para 9);
- aumentou o número de idosos com Risco diminuído (de 8 para 11);

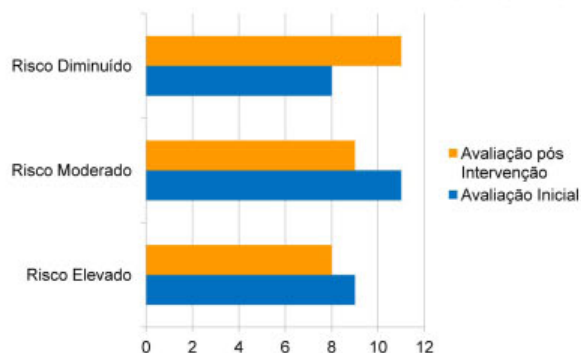


Gráfico 1 – Gráfico comparativo entre a primeira e segunda avaliação do risco de queda pelo Índice de Tinetti

Quisemos também saber qual seria o significado estatístico desta constatação. Para testar a diferença entre as classificações dos scores encontrados nos dois momentos de avaliação em amostras emparelhadas, usamos o teste de Friedman (Polit, 2004).

Os resultados indicam que, entre as duas avaliações, as diferenças de proporções de casos que se enquadram em cada um dos escalões do risco de queda, são estatisticamente significativas ($\chi^2 = 4$; $df = 1$; $p = 0,046$).

Relativamente à faixa etária, como demonstra a tabela 1, os ganhos em saúde, após a intervenção, traduzidos na diminuição do risco de queda são verificáveis em todos os grupos etários.

As melhorias detetadas ao nível da diminuição do risco são mais evidentes na faixa etária compreendida entre os 57 e 75 anos, os mais jovens da amostra.

		Risco de Queda					
		Risco Elevado		Risco Moderado		Risco Diminuído	
		Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção	Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção	Avaliação Inicial	Avaliação Pós Intervenção
Faixa Etária (Anos)	Entre 57 e 75	2	1	1	1	3	4
	Entre 75 e 85	5	5	7	6	2	3
	Maiores que 85	2	2	3	2	3	4

Tabela 1 – Relação entre o risco de queda e a faixa etária da amostra

Ao longo deste estudo, através da observação e do contato direto com os participantes, fomos recolhendo indicadores que, na nossa opinião, reforçam os resultados da eficácia desta intervenção de enfermagem. Consideramos relevante, por exemplo, a satisfação manifestada pelos utentes durante o programa e alguns testemunhos referidos: "Já dobro melhor os joelhos..."; "...depois da ginástica que tenho feito consigo mexer melhor o braço afetado."; "...já não me canso tanto quando vou ao supermercado."; "Depois da aula de ginástica sinto-me mais leve!"; "Estas aulas deixam-me bem disposta".

Conclusão

Esta intervenção de enfermagem, implementação do programa de exercício físico, proporcionou benefícios para a saúde dos utentes. Nesta faixa etária, este tipo de intervenção, proporciona ganhos em saúde, nomeadamente, maior autonomia nas atividades de vida diária, diminuição do isolamento, e todos os benefícios que o aumento da mobilidade implica para a saúde e bem-estar dos idosos.

Bibliografia

Almeida, P. R. (2011). *Idosos, Quedas e Atividade Física - percepções e atitudes*. Aveiro: Universidade de Aveiro - Secção autónoma de Ciências da Saúde | Apóstolo, J. L. (2011). *Instrumentos de Avaliação para Geriatria*. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. | Araújo, C. J. (Junho de 2011). *Efeito do Exercício Físico Sobre os Factores de Risco de Quedas em Idosos*. Porto, Portugal: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto | Cristina S. Luzio, e. a. (s.d.). *Programa de Prevenção de Quedas no Idoso*. Lisboa: EQUIL - Clínica da Vertigem e Desequilíbrio Lda. | Ricardo Alexandre Rebelo de Almeida, e. a. (Dezembro de 2010). *Quedas em doentes hospitalizados: contributos para uma prática baseada na prevenção*. *Revista de Enfermagem* referência, pp. 1-10. | Saúde, D. G. (2001). *Quem? Eu? Exercício? Exercícios sem riscos para lá dos sessenta*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde. | Soares, R. S. (2009). *Importância do exercício físico na aptidão física dos idosos. Estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de exercício físico*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.