

Efetividade de um programa de prevenção de quedas para populações de idosos vulneráveis

Introdução: O fenómeno das quedas, em pessoas com mais de 75 anos, que residem na comunidade é, atualmente, um importante problema de saúde pública [1][2]. A evidência revela que a sua prevenção deve conter uma abordagem multidimensional que englobe o aumento da literacia em saúde, atividade física, modificação ambiental e apoio para a mudança comportamental efetiva [2][3][4]. **Objetivos:** Pretendeu-se avaliar a efetividade de um programa de prevenção de quedas estruturado para pessoas que frequentam instituições diurnas de apoio social a idosos. **Material e Métodos:** De 106 pessoas rastreadas, frequentadoras de 5 instituições, foram selecionadas 59, tendo completado o programa 37. Apresentavam uma média de $1,44 \pm 0,75$ quedas no último ano. O programa, teve a duração de 3 meses e foi executado por uma enfermeira; comportou 12 sessões presenciais, onde se realizou: avaliação individual do risco, consciencialização face aos défices, negociação comportamental, educação para a saúde, exercício físico e apoio motivacional; associado, forneceu-se um manual de apoio ao participante, com instruções detalhadas e indicação para realizar um conjunto de atividades/ comportamentos, em contexto domiciliar. Foi usado o teste T para amostras emparelhadas para avaliar a efetividade. **Resultados:** Os participantes tinham, em média, $78,54 \pm 8,78$ anos. Observaram-se ganhos significativos ao nível: do aumento da atividade física ($p < 0,001$); diminuição do índice de massa corporal ($p = 0,001$); aumento da força muscular nas mãos, membros superiores e inferiores ($p < 0,001$); aumento da flexibilidade ($p = 0,001$) e do equilíbrio corporal ($p < 0,001$). O conhecimento e a motivação foram avaliados pelo aumento do envolvimento, participação e comportamento de procura de informação por parte dos participantes. Não se verificou qualquer queda durante os 3 meses em que decorreu o programa. **Conclusões:** Pelos resultados obtidos infere-se que o programa poderá ser efetivo para a prevenção de quedas em pessoas idosas residentes na comunidade que necessitam de apoio social carecendo, por isso, de maior investigação.

[1] Almeida A. Funcionalidade e vulnerabilidade em pessoas idosas. Implicações para os cuidados de enfermagem. Tese de Doutoramento em Enfermagem. Universidade Católica Portuguesa, 2017.

[2] World Health Organization. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva: WHO, 2007.

[3] American Geriatrics Society & British Geriatrics Society (AGS&BGS). Summary of the Updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society Clinical Practice Guideline for Prevention of Falls in Older Persons. Journal of the American Geriatrics Society 59: 148-157, 2011

[4] Moyer, Virginia A. Prevention of Falls in Community-Dwelling Older Adults: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement. Annals of Internal Medicine 157 (3): 197-204, 2012.

Keypoints: As quedas acidentais são um problema gravíssimo de saúde pública entre a população idosa que reside na comunidade

A prevenção de quedas deve ser focada nas necessidades individuais e fatores de risco evidenciados pelos indivíduos

O aumento da força muscular, equilíbrio corporal, flexibilidade e a consciencialização face aos riscos são pontos-chave para a prevenção de quedas