

## **PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: RESULTADOS DAS INTERVENÇÕES DO PRO-GERONTO E AS CONQUISTAS TERAPÊUTICAS**

JULIA GONÇALVES DUARTE<sup>1</sup>; CAROLINE FARIAS CRUZ<sup>2</sup>;  
INGRID BEATRIZ BORGES LUNA<sup>3</sup>; LUELY CRUZ DA SILVA<sup>4</sup>;  
ZAYANNA CHRISTINE LOPES LINDOSO<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – juliagoncalvesduarte@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – carolinecruzto@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – ingridluna14429@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – luelicruz5@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas – zayanna.lindoso@ufpel.edu.br

### **1. INTRODUÇÃO**

A queda pode ser definida como um acontecimento vivenciado por uma vítima ou testemunha, em que a pessoa consciente ou inconsciente, envolvida no evento vai de encontro ao solo ou a outro local mais baixo do que o ocupado no estado inicial, seja de forma consciente ou inconsciente, resultando ou não em lesões (Freitas, 2017). O envelhecimento se dá através de transformações biológicas, sociais, cognitivas, emocionais e, principalmente, motoras. Atualmente, um dos fatores de risco que podem comprometer a saúde da população idosa é o risco de quedas, visto que ao sofrer uma queda é possível adquirir fraturas ósseas, rupturas ligamentares, medo de cair, abandono da vida ocupacional e, até mesmo, imobilidade (Brasil, 2023).

É notória a importância em se dar atenção para aspectos que possam ser interpretados como de risco para a população idosa, tendo isso em vista, o Programa de Terapia Ocupacional em Gerontologia (PRO-GERONTO), projeto unificado com ênfase na prática extensionista vinculado ao curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), desenvolve ações preventivas e de reabilitação conforme as demandas advindas das pessoas idosas. O PRO-GERONTO foi contemplado pelo Programa de Extensão para Implementação da Política Nacional de Vigilância em Saúde do SUS e a Participação da Comunidade (PNVS COMUNIDADE), por meio do Edital UNB nº 12/2022, na primeira linha de ação, que abrange projetos que trabalham com vigilância e promoção da saúde na atenção básica. Sendo assim, as ações do projeto também visam contemplar o referido edital.

Ao ingressar no projeto, os idosos passam pelo acolhimento e aplicação de um protocolo de avaliação próprio do PRO-GERONTO e a partir daí são encaminhados para os atendimentos grupais ou para os atendimentos individuais. O PRO-GERONTO tem como um dos objetivos principais a promoção do envelhecimento ativo, isto é, estimular a funcionalidade do idoso ao desempenhar suas atividades de vida diária no cotidiano em que estão inseridos, levando em consideração sua condição física, cognitiva, socioemocional e, também, sua cultura.

Dentre as modalidades de atendimento do projeto, os atendimentos individuais são realizados no Serviço Escola de Terapia Ocupacional (SETO), localizado no centro da cidade de Pelotas, e os atendimentos grupais podem ser sediados no SETO e na Unidade Cuidativa da UFPEL. Em ambos os equipamentos de saúde os responsáveis pelos atendimentos são os estudantes extensionistas vinculados ao PRO-GERONTO. Para o presente trabalho o foco foi

nos atendimentos individuais, realizados no SETO, por uma discente extensionista.

## 2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de vivência fundamentada nos atendimentos realizados no SETO, com uma pessoa idosa do sexo masculino, com 70 anos de idade e que aqui será identificado pelas iniciais L.G. L.G. foi submetido ao protocolo de avaliação do PRO-GERONTO no dia 06 de dezembro de 2023 e deu início ao atendimento terapêutico ocupacional no dia 13 de dezembro de 2023. Os atendimentos seguem sendo realizados até os dias atuais.

Os atendimentos acontecem sempre nas quartas-feiras, com duração de 1 hora, no horário das 09 horas e 30 minutos às 10 horas e 30 minutos. Em todos os encontros há uma lista de presença que comprova com que o usuário esteve presente e foi submetido ao atendimento terapêutico ocupacional, além do registro de evolução individual, documentado de forma online pela discente extensionista que acompanha o paciente. As atividades realizadas nos atendimentos também são adicionadas na plataforma *Moodle*, organizada e gerida pela equipe gestora do PNVS COMUNIDADE, como maneira de acompanhar, através de imagens e de forma descritiva, esses atendimentos.

A responsável pelos encontros semanais com esse idoso é estudante de Terapia Ocupacional, atualmente cursando o 4º semestre, que fica responsável pelo plano terapêutico e o planejamento das atividades semanais em consonância com os objetivos traçados, sob supervisão da professora responsável pelo projeto, terapeuta ocupacional. O usuário chegou até o serviço de saúde com a queixa principal de “risco de queda”, relatando já ter sofrido quedas durante seu deslocamento na comunidade e expondo o fato de que esse medo estava afetando sua vida ocupacional, como a dificuldade para subir calçadas, subir nos degraus do transporte público e até mesmo sua participação social, pois não frequentava os mesmos lugares que antes em razão da “vergonha de sofrer uma queda” (S/C).

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A prática extensionista permite que o aluno de graduação tenha um campo para colocar a teoria, vista em sala de aula, em prática, com a comunidade. Os atendimentos terapêuticos ocupacionais realizados pelo PRO-GERONTO visam combinar o processo de ensino-aprendizagem dos discentes extensionistas com a promoção de saúde à população idosa que reside no território de Pelotas. Portanto, os atendimentos são planejados previamente, com atividades pensadas diretamente para as principais queixas relatadas pelo paciente e com o objetivo de alcançar as metas estabelecidas.

Dentre as avaliações a que L.G. foi submetido, se encontra o teste *Timed Up and Go* (TUG), utilizado para avaliação do equilíbrio corporal. O teste consiste em levantar de uma cadeira, caminhar 3 metros, girar parado sobre seu eixo e retornar à posição inicial, sentado na cadeira. O percurso deve ser cronometrado e o tempo final representa o resultado. O tempo de até 10 segundos representa baixo risco de quedas, de 21 a 29 segundos interpreta-se como risco moderado de quedas e maior ou igual a 30 segundos, alto risco de quedas. O tempo obtido por L.G. foi de 23 segundos, que significa “risco de quedas moderado”.

Diante desse resultado foi verificada a angulação articular de L.G. através da Goniometria e aplicação de testes de força muscular (importantes para manutenção do equilíbrio corporal). Também foram realizadas avaliações e treinos de atividades de vida diária (AVD) e de atividades instrumentais de vida diária (AIVD), assim como também a aplicação da cinesioatividade (atividade terapêutica como forma de exercício), além das diversas atividades realizadas que simulavam tarefas funcionais do cotidiano, com o intuito de estimular a propriocepção e prevenir as quedas.

Em diversos encontros, L.G. reconhecia os benefícios que o tratamento trazia à ele. Ao chegar no Serviço Escola, rapidamente comentava sobre como as atividades da semana passada tinham sido benéficas e que com o passar das semanas, encontrava menos dificuldades para subir calçadas, subir nos degraus do ônibus e até mesmo relatava a gradual perda do medo de cair.

*“Aqui é tão bom, eu acordo cedo e sei que vô precisa sair, me arrumo, eu venho, faço meus exercícios, converso contigo, com o porteiro, pego o ônibus, tomo um sol e vô embora pra casa. Pra mim, a quarta-feira é o melhor dia da semana”. (L.G)*

Durante o processo terapêutico, considera-se a prevenção de quedas como uma conquista, visto que o paciente relata inúmeras melhorias nesse quesito. No entanto, foram surgindo novas demandas que elencaram novos objetivos terapêuticos, assim, o trabalho está em andamento, sempre visando a melhor qualidade de vida ao idoso e a promoção à sua ampla funcionalidade, independência e autonomia. A queda como temática de saúde já desponta como uma importante questão de saúde pública e é alvo de políticas que visam o bem-estar e a qualidade de vida. Nesse sentido a PNVS é uma política que também deve fomentar ações que possam beneficiar a clientela atendida pelo PRO-GERONTO.

A PNVS tem por finalidade a promoção e proteção da saúde, assim como a prevenção de doenças e seus agravos, visando assim uma intervenção precoce e, por conseguinte, a redução da morbimortalidade. Além disso, faz análise da segurança do território, uma vez que L.G tem um histórico de quedas em lugares que oferecem riscos na cidade de Pelotas. Dessa forma, a extensionista atuou na promoção da saúde, individualmente, reduzindo as possibilidades de novos episódios de quedas do paciente, o que favoreceu sua mobilidade de forma autônoma e segura, para que pudesse desenvolver a confiança de que conseguiria caminhar sem riscos.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

Diante dos objetivos traçados nos atendimentos terapêuticos ocupacionais, é possível relatar que o principal objetivo foi alcançado: a prevenção de quedas. Porém, ao decorrer do processo, novas demandas surgiram e o tratamento não foi encerrado, logo, L.G. segue sendo atendido pelo PRO-GERONTO.

A extensão permite que os acadêmicos vivenciem na prática o impacto direto das intervenções propostas pelos projetos na vida da comunidade, além de estimular e promover o raciocínio clínico e a ética profissional, contribuindo para a ampliação da visão acerca do cuidado centrado no cliente.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Vigilância em Saúde**. 2018. Acesso em 24 set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/politica-nacional-de-vigilancia-em-saude>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da pessoa idosa**. 2023. Acesso em 17 set. 2024. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>.

BRETAN, O. et al. Risco de queda em idosos da comunidade: avaliação com o teste Timed up and go. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, v. 79, n. 1, p. 18–21. 2013.

FREITAS, E.V.; PY, L. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.