

IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS USUÁRIAS DO CECOM: PROJETO-PILOTO

***Guilherme Colombo, Letícia Baltieri, Ricardo L. S. Guerra, Lila Léa Cruvinel, Tâmara M. Nieri**
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
CECOM-UNICAMP
gcolombo@unicamp.br*

Introdução: As quedas constituem um problema de saúde pública de grande impacto social e sua prevenção é fundamental para a população idosa, sendo que o exercício físico é uma estratégia econômica na prevenção de quedas. **Objetivo:** Implantar um programa para triagem e intervenções multifatoriais para prevenir quedas em pessoas idosas usuárias do CECOM-UNICAMP. **Metodologia:** Foram submetidas à avaliação 8 pessoas para identificação dos fatores de risco de quedas: triagem do risco, força muscular dos extensores do joelho, capacidade funcional, nível de atividade de vida diária e ansiedade/depressão. Posteriormente, as pessoas serão encaminhadas para atividades em grupo com fisioterapeuta (2 vezes/semana), sendo realizadas atividades educativas e um programa de exercícios de fortalecimento, equilíbrio e mobilidade. Conforme o resultado da triagem, as pessoas também serão encaminhadas para consultas com outros profissionais da saúde. **Resultados:** Foram avaliadas 8 idosas: 3 moram sozinhas, 4 não praticam exercícios físicos, 6 apresentam distúrbios na qualidade do sono e dormem, em média, 5 horas de sono por noite. Conforme a triagem (FRQ) 7 idosas foram classificadas como alto risco de quedas, 6 apresentaram uma ou mais quedas no último ano, 6 apresentam sinais de depressão/ansiedade (EGD-15 e GAI), 5 apresentam dependência parcial para AVD's (Escala Lawton-Brody) e todas apresentam diminuição da força dos extensores do joelho (TSRM) e capacidade funcional reduzida (SPPB). **Conclusão:** Até o momento foi realizada a triagem dos participantes, sendo que ao final do projeto-piloto é esperada redução dos fatores de risco de quedas e base para ajustes necessários na implantação do programa.

Palavras-chave: Serviços de saúde para idosos. Atenção primária à saúde. Idoso fragilizado. Atividade física para idoso.

Referências: Monteiro AJ, Constantino B, Carvalho M, Silva H, Pedro R, Martins R, Atalaia T, Silva J, Aleixo P, Alves S. Cultural and Linguistic Adaptation of the Fall Risk Questionnaire-Portuguese Version. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 16;20(2):1598. doi: 10.3390/ijerph20021598. Centers for Disease Control and Prevention. Stopping Elderly Accidents Deaths and Injuries – STEADI, 2023. Disponível em: www.cdc.gov/steady.