



IMPLEMENTAÇÃO 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*

Eixo 4

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

Foi elaborado um sistema para triagem, classificação de risco e propostas de intervenções (Figura 1). 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 consultas com profissionais da saúde e todas serão direcionadas para atividades em grupo com fisioterapeuta (2 vezes/semana), sendo realizadas atividades educativas sobre quedas e um programa de exercícios de fortalecimento, equilíbrio e mobilidade.

Resultados

Foram avaliadas 8 idosas: idade média de 71,5 anos, 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. Durante a triagem foi observado alto risco de quedas na maioria das idosas, indicativos de distúrbios de ansiedade/depressão, reduções na capacidade funcional e força muscular do quadríceps (Figura 2).

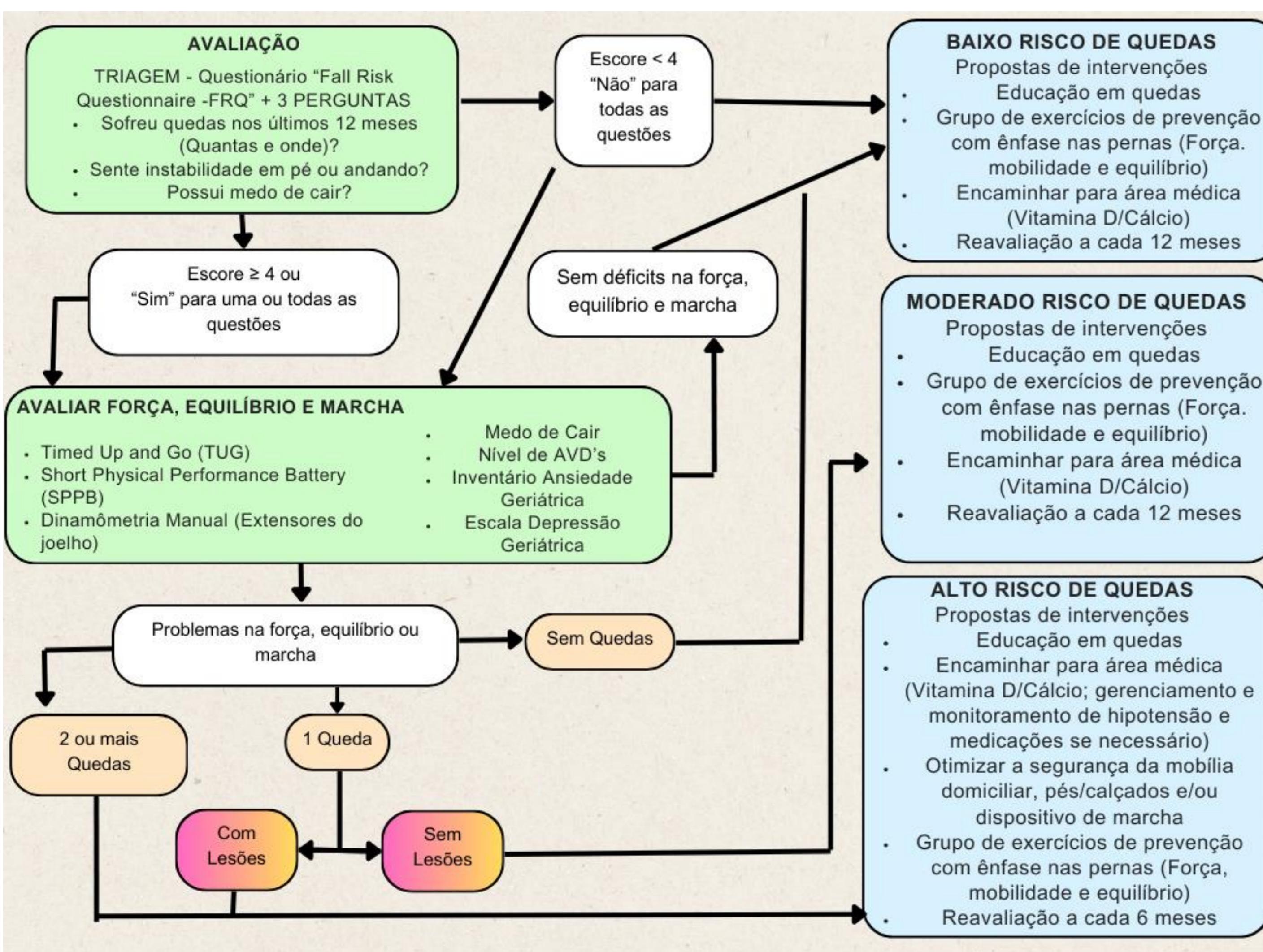


Figura 1. Protocolo de triagem e classificação de risco de quedas.

| INSTRUMENTOS | CLASSIFICAÇÃO | RESULTADOS |
|---|--|---|
| Fall Risk Questionnaire (FRQ) – Triagem do Risco de Quedas | <ul style="list-style-type: none"> Baixo risco de queda: 0-3 pontos. Alto risco de queda: ≥ 4 pontos | <ul style="list-style-type: none"> 7 idosas com alto risco 1 idosa com baixo risco 6 idosas apresentaram uma ou mais quedas no último ano |
| Time Get Up and Go | <ul style="list-style-type: none"> Tempo > 12,4 segundos indica risco aumentado para quedas Pior: 0-3 pontos. Reduzida: 4-9 pontos. Melhor: >10 pontos | <ul style="list-style-type: none"> Média: 18,1 segundos Média: 6,2 pontos Todas as idosas apresentaram capacidade funcional reduzida |
| Short Physical Performance Battery | | |
| Teste Subjetivo de Resistência Manual dos Extensores do Joelho | <ul style="list-style-type: none"> 0: ausência de contração 3: movimento sem resistência 4: movimento contra resistência moderada 5: movimento contra resistência alta | <ul style="list-style-type: none"> Média: Grau 4 Todas as idosas apresentaram diminuição da força muscular |
| Escala de Atividades Instrumentais de Vida Diária de Lawton e Brody | <ul style="list-style-type: none"> Dependência total: 0 a 5 pontos Dependência parcial: 6 a 20 pontos Independência: 21 pontos | <ul style="list-style-type: none"> Média: 18,3 pontos 5 idosas apresentaram dependência parcial 3 idosas independentes |
| Inventário de Ansiedade Geriátrica Abreviada (GAI-SF) | ≥3 pontos: Suspeita de ansiedade generalizada | <ul style="list-style-type: none"> Média: 3 pontos 6 idosas com suspeita de ansiedade generalizada Média: 5 pontos 3 idosas com suspeita de depressão |
| Escala de Depressão Geriátrica (EGD-15) | > 5 pontos: Suspeita de depressão | |

Figura 2. Resultados da triagem dos fatores de risco de quedas.

Conclusão

O protocolo de triagem mostrou-se de fácil aplicação e eficaz na avaliação do risco de quedas em pessoas idosas. Ao final do projeto-piloto, é esperada redução dos fatores de risco de quedas e base para ajustes necessários na implantação do programa.

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/steadi.