

REL214 - IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA EDUCATIVA NA PREVENÇÃO CONTRA QUEDA EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

SIMONE BATISTA DA SILVA DOS SANTOS¹; **NATHALIA CONCEIÇÃO GONCALVES DALMACIO**¹; **THAINA ARAUJO DE SOUSA**¹; **THAMIRIS SANCHES PANTOJA**¹; **VIVIANE FERRAZ FERREIRA**²

sibsantos@ig.com.br

¹Graduação, ²Mestrado

^{1,2}Faculdade Metropolitana da Amazônia (FAMAZ), ^{3,4}Escola Superior Madre Celeste (ESMAC), ⁵Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: As quedas representam grave problema de saúde pública, por ser um agravo frequente e limitante, cujo impacto tem sido despercebido pela sociedade brasileira, por considerarem que, com o envelhecimento, estas são inevitáveis. Contudo, são eventos mórbidos, causadores de lesão, distúrbios emocionais, declínio funcional e morte, que deve ser prevenido por meio de ações educativas que auxiliem o idoso.

Objetivos: Desenvolver uma ação educativa aos idosos referente à prevenção da queda.

Descrição da Experiência: Relato de experiência realizado no dia 12 de novembro de 2015, em uma unidade Propaz no Saré, cidade de Ananideua-Pará, pelas acadêmicas de enfermagem do 6º e 7º período da Faculdade Metropolitana da Amazônia e Escola Superior Madre Celeste. Foi utilizado slides, roda de conversa com os idosos no local de pesquisa buscando identificar a situação problema. **Resultados:** Verificou-se que a maioria dos idosos era sedentário e desconhecia que o ato simples de realizar atividade física é importante para o fortalecimento muscular e com isso facilita a diminuição do risco de queda. Muitos idosos utilizavam a automedicação podendo os levar a efeitos colaterais e com isso estarem propícios a perda de consciência, confusão mental, dentre outros. Alguns idosos queixavam-se do horário noturno da medicação anti-hipertensiva, pois como era diurética fazia com eles fossem várias vezes ao banheiro. Foram orientados a conversar com o médico com intuito de fazer mudanças no horário não somente para diminuir a ida ao banheiro, mas também porque muitos tem acuidade visual diminuída. Relataram também sentir tontura ao ficar em posição ortostática sendo orientados a levantar lentamente. **Conclusão ou Considerações Finais:** Experiência satisfatória pela participação dos idosos, onde os mesmos ficaram satisfeitos com a atividade educativa e a discussão sobre alguns fatores do dia a dia que podem evitar as quedas.

Referências Bibliográficas:

Lopes RS;Dias SRC. O impacto as quedas na qualidade de vida dos idosos.