

Projecto

Envelhecer em segurança: Prevenção de quedas no domicílio

O aumento da população idosa, devido às baixas taxas de natalidade e aumento da esperança média de vida, aliados a outros factores, estão a provocar um fenómeno mundial designado por envelhecimento demográfico, com maior impacto nos países desenvolvidos, pelo que, as questões relacionadas com o envelhecimento alcançaram maior projeção.

O envelhecimento acarreta alterações fisiológicas e, numa fase mais avançada, os problemas de saúde e a conseqüente procura dos serviços de saúde aumentam. É então importante, apostar na prevenção da doença e promoção da saúde, de modo a preservar a capacidade funcional, independência e autonomia individual, o mais tempo possível, de forma a determinar um envelhecimento ativo. Porquê viver mais anos se esse tempo de vida não for vivido com qualidade?

A segurança é um dos direitos que assiste a todos nós, com especial relevância para aqueles que se podem encontrar mais vulneráveis por vários motivos. É de grande importância uma segurança efetiva para atingir um envelhecimento ativo e de sucesso.

As mudanças fisiológicas que ocorrem durante o processo de envelhecimento podem aumentar o risco de quedas. Os mais idosos têm maior risco de sofrer quedas, sendo estas mais frequentes no próprio domicílio, nomeadamente na casa de banho, no quarto, na cozinha e no quintal. Outros factores de risco incluem os estilos de vida, a mobilidade, a diminuição da capacidade sensorial e a percepção do risco de quedas. A fraqueza muscular e uma descoordenação do equilíbrio são os principais factores de risco para a ocorrência de quedas. Também os indivíduos com diminuição da acuidade auditiva e/ou visual estão em grande risco de vir a sofrer quedas (Potter & Perry, 2000).

Das quedas podem resultar conseqüências físicas graves que podem induzir à diminuição da funcionalidade e, conseqüentemente, a autonomia e independência podem ficar comprometidas. Em resultado disto, a parte psicológica poderá também ser afectada, pelo medo de ocorrência de novas quedas, induzindo sentimentos de ansiedade, medo, diminuição da auto-estima e isolamento social. As quedas são responsáveis por 90% dos internamentos hospitalares, sendo a fractura do colo do fémur a lesão que ocorre com maior incidência (Potter, 2006).

A orientação para o autocuidado, tem como princípio que todas as pessoas devem ser estimuladas a melhorar a sua condição de vida, preservando e melhorando a sua saúde tanto quanto possível. Questões muito importantes para os idosos passam pela manutenção da sua autonomia e independência durante o maior tempo possível, para que possam sentir-se elementos ativos e dignos, na sua condição humana.

Assim, está atualmente a ser desenvolvido pela Enfermeira Fátima Batinas, no Centro de Saúde de Viana do Alentejo – extensão de Alcáçovas um projeto intitulado “**Envelhecer em segurança: prevenção de quedas no domicílio**”. O referido projeto surge no âmbito do Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária, e decorre sob a orientação académica da professora Doutora Laurência Gemito e sob preceptoría da Enfermeira Especialista Marília Rasquinho.

Este projeto tem como objectivo prevenir as quedas no domicílio dos idosos, utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Alcáçovas.

Referências Bibliográficas:

- Duarte, N. & Barbosa, C. (2011). Sinta-se seguro in: Ribeiro, O. & Paúl, C.(2011). Manual de envelhecimento activo. Lisboa e Porto: Lidel;

-Ministério da Saúde. Direcção Geral de Saúde. (2004). Circular Normativa Nº 13/DGCG de 02/07/04: *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa [Obtido a 10 de Agosto de 2010 de, <http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/1C6DFF0E-9E74-4DED-94A9-F7EA0B3760AA/0/i006346.pdf>];

- Potter, P. & Perry, A. (2000). Fundamentos de enfermagem: conceitos, processo e prática. 4ª ed. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan;

- Potter, P. (2006). Fundamentos de enfermagem: conceitos e procedimentos. 5ª ed. Loures : Lusociência;

-Torres, M. & Marques, E. (2008). Envelhecimento activo: um olhar multidimensional sobre a promoção da saúde. Estudo de caso em Viana do Castelo. *VI congresso português de sociologia*. Lisboa: Universidade Nova [Obtido em 18 de Junho de 2010 de, <http://www.aps.pt/vicongresso/pdfs/233.pdf>];