

# PROMOÇÃO DE ATIVIDADE DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO INTERIOR DO CEARÁ

XXVIII ENCONTRO DE EXTENSÃO

Maria Daiana Rufino Freire, Milena Veras Leitão, Júlio César Chagas e Cavalcante

**Introdução:** O envelhecimento populacional brasileiro é um processo histórico que se observa em decorrência de um franco declínio das taxas de fecundidade e um aumento da expectativa de vida. Tal processo começou a ser observado entre as décadas de 1970 e 1980 quando as taxas de fecundidade diminuíram em cerca de 30%. Estima-se que em 2040 haverá 153 idosos para cada 100 jovens. Esse processo de envelhecimento vem acompanhado de mudanças biológicas, físicas e funcionais que tornam o idoso propenso a doenças e a fragilidade óssea. Essas mudanças tornam os idosos mais propícios a quedas e, devido sua condição fisiológica, mais propícios a terem fraturas ósseas. Por isso, o processo de envelhecimento necessita de políticas públicas de saúde voltadas para as necessidades dos idosos e a prevenção de quedas. **Objetivos:** realizar ações de prevenção na atenção primária com o intuito de diminuir os índices de quedas e fraturas em idosos através de orientações facilmente aplicáveis no dia a dia. **Métodos:** No mês de junho de 2019 os idosos foram reunidos em uma sala própria para o desenvolvimento de atividades no CSF (Centro de Saúde da Família), onde foram repassadas informações sobre maneiras simples de como prevenir as quedas nos idosos através de ações simples no próprio interior das residências. Utilizou-se como material de apoio slides que foram apresentados em um monitor de televisão colocado no centro da sala. **Resultados:** observou-se ao longo da palestra uma grande interação e o despertar da curiosidade dos idosos acerca desse tema. Também houveram muitos questionamentos e ficou constatado que muitos dos ensinamentos repassados não eram de conhecimento dos idosos. **Conclusão:** Conclui-se que ações de prevenção são de suma importância para evitar afecções decorrente da suscetibilidade dos idosos ao ambiente externo, como as quedas. Também fica constatado a importância da educação e disseminação de informações acerca da prevenção de quedas em idosos.

**Palavras-chave:** envelhecimento, quedas, idosos, saúde, educação, prevenção.