



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - UFCG
CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES - CFP
UNIDADE ACADÊMICA DE ENFERMAGEM - UAENF
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

LUANNA NAYARA CALIXTO DE ARAUJO

**CONSTRUÇÃO DE PODCAST EDUCACIONAL COMO FERRAMENTA
PARA A PREVENÇÃO DA OCORRÊNCIA DE QUEDAS EM PESSOAS
IDOSAS**

**CAJAZEIRAS - PB
2024**

LUANNA NAYARA CALIXTO DE ARAUJO

**CONSTRUÇÃO DE PODCAST EDUCACIONAL COMO FERRAMENTA
PARA A PREVENÇÃO DA OCORRÊNCIA DE QUEDAS EM PESSOAS
IDOSAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Bacharelado em
Enfermagem, da Unidade Acadêmica de
Enfermagem, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Fabiana Ferraz Queiroga
Freitas

**CAJAZEIRAS - PB
2024**

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação -(CIP)

A663c Araújo, Luanna Nayara Calixto de.

Construção de Podcast educacional como ferramenta para a prevenção da ocorrência de quedas em pessoas idosas / Luanna Nayara Calixto de Araújo. – Cajazeiras, 2024.

36f. : il.

Bibliografia.

Orientadora: Profa. Dra. Fabiana Ferraz Queiroga Freitas.

Monografia (Bacharelado em Enfermagem) UFCG/CFP, 2024.

1.Tecnologia educacional. 2.Envelhecimento. 3.Acidentes por quedas. 4. Queda em idoso. 5.Tecnologias cuidativo - Educacionais. 6. Podcast educacional. I. Freitas, Fabiana Ferraz Queiroga. II. Título.

UFCG/CFP/BS

CDU - 37.091.3

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Denize Santos Saraiva Lourenço CRB/15-046

LUANNA NAYARA CALIXTO DE ARAUJO

**CONSTRUÇÃO DE PODCAST EDUCACIONAL PARA A PREVENÇÃO DA
OCORRÊNCIA DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Bacharelado em
Enfermagem, da Unidade Acadêmica de
Enfermagem, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem.

Aprovado em 02 de julho de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **FABIANA FERRAZ QUEIROGA FREITAS**
Data: 03/07/2024 10:29:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Fabiana Ferraz Queiroga Freitas
Orientadora
(UAENF/CFP/UFCG)

Documento assinado digitalmente
 **RAFAELLE CAVALCANTE DE LIRA**
Data: 03/07/2024 22:02:28-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Rafaelle Cavalcante de Lira
Membro
(UACV/CFP/UFCG)

Documento assinado digitalmente
 **RAYRLA CRISTINA DE ABREU TEMOTEO**
Data: 04/07/2024 11:02:31-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Rayrla Cristina de Abreu
Membro
(UAETSC/CFP/ UFCG)

Cajazeiras - PB
2024

AGRADECIMENTOS

Primeiro agradeço a Deus, pela minha vida e pela vida dos meus, para que todos pudessem me apoiar e me ver crescer. Agradeço a meu pai/avô Antônio, que partiu desse plano, mas nunca partiu de mim. Tenho certeza que está no céu, ao lado do senhor Deus intercedendo em todos os meus passos.

Agradeço a minha mãe, sem ela e a sua coragem de enfrentar o mundo, sozinha, eu e meu irmão jamais teríamos conseguido adentrar uma universidade pública. Agradeço a minha garota Amelie, que quando chegou resignificou o amor e me mostrou que tenho uma força inabalável, me deu um grande motivo para não desistir dos meus objetivos. Ao grande homem que entrou em minha vida, não tenho palavras para agradecer seu companheirismo, João, você é incrível.

Ao meu irmão, Lucas, minha extrema gratidão por cada dia que estive ao meu lado, tenho certeza que Deus não poderia ter me mandado uma companhia melhor. Minha Vó Socorro, seu jeito singular e intrigante ilumina meus dias, obrigada por todas as velas acesas e por sempre colocar meu nome em todas as suas orações.

Agradeço aos meus familiares, minha tia Ana, meus tios e primos, que mesmo distantes fisicamente, sempre me colocaram em seus pensamentos e orações.

Não poderia deixar de mencionar a família que a universidade me apresentou, vocês foram essenciais para suportar o peso do processo, não me canso de dizer que vocês foram minha casa fora de casa. Obrigada meus grandes amigos Analice, Thalita e Jonathan.

Por fim, agradeço a minha orientadora Fabiana Ferraz, que me escolheu como sua orientanda, me presenteando com oportunidades na iniciação científica. Obrigada pela grande paciência e por acreditar no meu potencial quando nem mesmo eu acreditei.

EPÍGRAFE

“Se cheguei até aqui foi porque me apoiei no ombro dos gigantes”

(Isaac Newton)

ARAÚJO, L.N.C. Construção de podcast educacional como ferramenta para a prevenção da ocorrência de quedas em pessoas idosas. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2024.

RESUMO

O uso de tecnologias cuidativo-educacionais possibilita abordar conteúdos específicos e abrangentes capazes de contribuir com o conhecimento da pessoa idosa, parcela crescente e vigente no cenário mundial. Para isso, tecnologias como o *podcast* permitem a transmissão de informações de forma eficiente e abrangente, beneficiando não só aos idosos, mas a toda população. Objetiva-se construir um podcast educacional como ferramenta para a prevenção da ocorrência de quedas na pessoa idosa. Estudo metodológico de abordagem mista, com meta na construção de uma tecnologia educacional, podcast, a ser desenvolvida a partir do Referencial Metodológico Modelo Prático para Desenvolvimento de Tecnologias (MPDT), pela operacionalização em duas etapas: desenvolvimento de oficinas interativas, destinada à sensibilização de idosos sobre a utilização da tecnologia e realização de oficinas para captar as experiências de quedas, promovendo a troca de ideias, crenças e práticas preventivas à essa ocorrência. Na segunda etapa deu-se o desenvolvimento do roteiro para condução do podcast baseado em elementos escritos para guiar a interlocução e exposição das ideias. O desenvolvimento deste podcast é uma ferramenta para a promoção da saúde do idoso, uma vez que oferece informações acessíveis e instrumentalmente valiosas para a prevenção de quedas. Sendo um recurso gratuitamente disponível on-line e no formato mais envolvente, que pode ter um efeito positivo sobre a vida de uma população vulnerável, ajudando a incitar mudanças comportamentais e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: Tecnologia Educacional, Envelhecimento, Acidentes por Quedas.

ARAÚJO, L.N.C. Construção de podcast educacional como ferramenta para a prevenção da ocorrência de quedas em pessoas idosas. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, 2024.

ABSTRACT

The use of care-educational technologies makes it possible to address specific and comprehensive content capable of contributing to the knowledge of elderly people, a growing and current proportion on the world stage. To achieve this, technologies such as podcasts allow the transmission of information in an efficient and comprehensive way, benefiting not only the elderly, but the entire population. The aim is to build an educational podcast as a tool to prevent the occurrence of falls in elderly people. Methodological study with a mixed approach, with the goal of building an educational technology, podcast, to be developed based on the Practical Model Methodological Framework for Technology Development (MPDT), through operationalization in two stages: development of interactive workshops, aimed at raising awareness of elderly people about the use of technology and holding workshops to capture experiences of falls, promoting the exchange of ideas, beliefs and preventive practices against this occurrence. In the second stage, the script for conducting the podcast was developed based on written elements to guide the dialogue and presentation of ideas. The development of this podcast is a tool for promoting the health of the elderly, as it offers accessible and instrumentally valuable information for preventing falls. As a resource freely available online and in the most engaging format, it can have a positive effect on the lives of a vulnerable population, helping to incite behavioral changes and improve quality of life.

Keywords: Educational Technology, Aging, Fall Accidents.

LISTA DE ABREVIATURAS E DE SIGLAS

AIVD- Atividades Instrumentais de Vida Diária

APS- Atenção Primária à Saúde

MPDT- Referencial Metodológico Modelo Prático para Desenvolvimento de Tecnologias

RAS- Rede de Atenção à Saúde

SUMÁRIO

- 1. INTRODUÇÃO**
- 2. OBJETIVOS**
 - 2.1. OBJETIVOS GERAIS
 - 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**
- 4. MÉTODO**
 - 4.1. FASE PRAGMÁTICA
 - 4.2. FASE PRODUTIVA/ARTÍSTICA
- 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES**
- 6. CONCLUSÃO**
- 7. REFERÊNCIAS**
- 8. APÊNDICES**

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano, inerente ao processo de vida, é comum a todo indivíduo. Realidade no âmbito mundial, que sofre alterações conforme as especificidades de cada pessoa idosa, resultando das consequências da passagem do tempo, podendo ser progressivo e irreversível, podendo comprometer os principais sistemas fisiológicos.

Para tanto, de acordo com Quiñones (2020), o envelhecimento está associado ao desenvolvimento de fragilidade nos idosos, o que aumenta o risco de eventos adversos, incluindo comprometimento funcional, dependência e quedas. A fragilidade é caracterizada como uma condição biológica onde há uma resposta insuficiente de vários sistemas fisiológicos para manter a homeostase após um evento estressante. Especificamente, as quedas podem resultar em consequências físicas e psicológicas, como medo de cair novamente, dificuldades para caminhar, diminuição da capacidade funcional, necessidade de ajuda nas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), ansiedade e depressão.

Todos esses fatores podem colaborar para que a pessoa idosa fique cada vez mais susceptível a episódios de quedas, uma das principais causas de morbidade e mortalidade no âmbito mundial, acometendo um em cada três pessoas idosas ao ano, sendo as chances de episódios de quedas ampliadas com o aumento da idade, principalmente a partir dos 80 anos, pela redução da velocidade de marcha, inconstâncias ambientais e processos patológicos (Almeida, Meucci, Dumith, 2019; Brasil, 2007; James et al., 2020; Lenardt et al., 2019).

A queda é compreendida como mudança inesperada da posição que leva o indivíduo a um nível inferior, de forma não intencional, em direção ao chão ou em outro nível mais baixo, o que pode resultar em altos índices de hospitalização, morbidade, institucionalização ou até morte (Moraes et al., 2019). Embora a maioria das quedas não resulte em lesões significativas, o efeito psicológico do medo de cair pode causar ansiedade, restrição autoimposta de atividades, isolamento social, depressão e outros efeitos negativos no bem-estar e na qualidade de vida. Se não for abordado adequadamente, o ciclo de quedas pode se instalar (Ang et al. 2020).

Os incidentes podem ser ocasionados por fatores intrínsecos e extrínsecos, os fatores intrínsecos, compreende alterações secundárias ao processo do envelhecimento, doenças e efeito adverso de medicações, sendo responsáveis por cerca de 70% dos

incidentes de queda. Já os fatores extrínsecos correspondem aos riscos ambientais domiciliares, públicos ou de transporte que leva a ocorrência de quedas, sendo esses responsáveis por 30% dos incidentes (Moraes et al., 2019).

Frente esta realidade, é imperativo disponibilizar recursos capazes de contribuir com maior autonomia e independência da pessoa idosa, a fim de possibilitar-lhes prevenção quanto aos riscos de quedas, e assim maior qualidade de vida. Logo, as mudanças tecnológicas que vem evoluindo e se fazendo mais presentes entre todas as populações, é uma ferramenta útil a manutenção das habilidades da pessoa idosa e prevenção de agravos.

Para tanto, as tecnologias cuidativo-educacionais contribuem com o processo do cuidar e educar, colaborando com profissionais de assistência à saúde e comunidade em geral, aprimorando os conhecimentos geradores de cuidado. Seu uso com pessoas idosas melhoram significativamente o autocuidado, refletindo em mudanças positivas do processo saúde-doença (Dias, Freitas, 2022).

Neste sentido, desenvolver uma tecnologia cuidativo-educacional, que possa ser disponibilizada em plataformas digitais e mídias de rádio, permite larga disseminação e compartilhamento das informações, promovendo maior autocuidado da pessoa idosa e monitoramento pelos profissionais da saúde, familiares, cuidadores e comunidade em geral.

Para isso, entende-se como papel da equipe multiprofissional investigar, mapear e identificar os fatores e situações de risco à ocorrência de quedas, em uma perspectiva social, econômica, familiar, ambiental e comportamental, possibilitando ações educativas com foco na redução desse evento, pautadas em comportamentos seguros e autoeficazes por parte da pessoa idosa, podendo para isso, fazer uso de uma tecnologia de fácil acesso e compressão a todos os seguimentos da sociedade, como o podcast.

O podcast corresponde a uma recente tecnologia de informação com seu carácter inovador que reside na flexibilidade dos seus modos de reprodução e partilha; autonomia na sua utilização em local e horário relevantes para o usuário; e na disseminação de conhecimentos que superem barreiras geográficas (Leite et al 2022).

Em face da relevância da temática, para que a tecnologia cuidativo-educacional possibilite segurança a pessoa idosa, profissionais da saúde, familiares, cuidadores e comunidade em geral, é necessário ser utilizada corretamente e baseada em evidências científicas, para que haja compatibilidade da realidade com as experiências do público alvo.

Desta forma, surge a seguinte questão: construir um podcast educacional é uma possibilidade para estabelecer ações de cuidado em saúde que previna a ocorrência de quedas na pessoa idosa?

2 OBJETIVOS:

2.1 OBJETIVO GERAL:

Construir um podcast educacional como ferramenta para a prevenção da ocorrência de quedas na pessoa idosa.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar encontros para construção do roteiro do podcast educacional com idosos que sofreram algum episódio de queda;
- Desenvolver o roteiro do podcast educacional com base nos determinantes estabelecidos pelo protocolo de prevenção de quedas do ministério da saúde;

3- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento humano corresponde a uma etapa da vida, vivenciada a partir dos 60 anos de idade, que pode vir associada de boas ou precárias condições biopsicossocioespíritual. Não sendo, portanto, sinônimo de incapacidade, limitação, fragilidade nem tampouco morbidade, corresponde a uma etapa natural e inerente a vida do ser humano que necessita de uma atenção especial por parte da equipe multiprofissional a fim de possibilitar um envelhecimento ativo, saudável e bem sucedido.

Para isso, é necessário um repensar dos serviços de saúde ofertados a essa população a fim de alcançar uma reorganização de suas ações, que precisa considerar a individualidade de cada ser, respeitando suas necessidades, desejos e anseios, para melhor organizar o serviço e possibilitar a continuidade do cuidar e articulação com os serviços de atenção à saúde que compõem a Rede de Atenção à Saúde (RAS) (Boeckxstaens; De graaf, 2011).

Remetendo a necessidade da equipe multiprofissional atuar com a pessoa idosa, é oportuno organizar e coordenar o cuidado na perspectiva de melhorar a qualidade da assistência, viabilizando estratégias que promovam que reduzam os riscos de quedas e suas complicações, contribuindo com a diminuição dos custos com as despesas de saúde pela realização de procedimentos evitáveis.

Os profissionais de saúde precisam priorizar a prevenção, igualdade de acesso e qualidade dos serviços de saúde ofertados por meio de um cuidado acessível e bem orientado na complexidade de cada ser, garantindo-lhe funcionamento e autonomia, requerendo um cuidado continuado, abrangente e de qualidade, que considera a autonomia e responsabilidade de cada pessoa idosa frente a seu processo saúde doença.

Assim, para o fortalecimento desta atenção, um atendimento generalista, direcionado a todas as necessidades de saúde na perspectiva da prevenção, promoção, cura e reabilitação amplia as possibilidades para um envelhecimento ativo, saudável e bem sucedido. Entende-se que o cuidado multiprofissional, desenvolvido com práticas que agreguem ao modelo assistencial hegemônico a valorização do uso de tecnologias cuidativo-educacionais viabiliza relações intercessoras entre profissionais e idosos, sem descartar também reformas macro estruturais, pode ser uma possibilidade na renovação e inovação do processo de trabalho.

Logo, fragilidades e contradições das atividades do cuidado sinalizam a importância do investimento educativo e científico, bem como a necessidade de implantação de ações que visem orientação, informação e sensibilização para o desenvolvimento de habilidades para o exercício do cuidado com ênfase principalmente na horizontalidade e agregação de tecnologias das relações e corresponsabilidade das ações de saúde, proporcionando cuidado ético, humano e integral.

Desta forma, é oportuno destacar que enquanto porta de entrada, a APS torna-se um local ideal para uma boa gestão do cuidado e integralidade da atenção em decorrência da proximidade com os usuários, acolhimento humanizado, escuta qualificada e resolutive, proporcionando assim, a integralidade do cuidado (Starfield, 2002), sendo palco importante para desenvolvimento de atividades de educação em saúde, podendo para isso fazer uso de tecnologias cuidativo-educacionais.

A educação em saúde possibilita a prevenção de doenças e participação ativa da população na sua real condição de saúde, buscando o alcance da qualidade de vida e redução de agravos, propiciando maior autonomia e independência à pessoa idosa (Magri et al., 2020).

As tecnologias cuidativo-educacionais se caracterizam pela forma lúdica e dinâmica para desenvolver o processo de ensino-aprendizagem, a partir de técnicas integrativas e participativas, que envolvam os participantes e contribua com a construção do conhecimento de forma mais eficaz, transformando realidades, empoderando a pessoa idosa, seus familiares, cuidadores e comunidade em geral, avançando nos modos de cuidar (Gadelha et al., 2019), por meio da educação em saúde.

Embora se compreenda a necessidade e importância na execução de atividades de educação em saúde mediadas pelo uso de tecnologias cuidativo-educacionais, dentre as diversas necessidades que perpassam as especificidades da pessoa idosa, aponta-se as quedas, dada sua implicação a qualidade de vida da pessoa idosa, mediante a possibilidade para o declínio funcional e funcionalidade de fatores ambientais associados ou não a doenças que podem acarretar maior predisposição às quedas.

As quedas correspondem a uma das consequências mais graves do envelhecimento, e que são reconhecidas como um relevante problema de saúde pública entre os idosos, decorrente de sua frequência, morbidade e elevado custo social e econômico advindos das lesões provocadas (Ferreira et al., 2022).

De etiologia multifatorial, por causa relacionada a fatores intrínsecos, ou seja, decorrentes de alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento, a doenças e

efeitos causados pelo uso de fármacos, e extrínsecos, quando depende de circunstâncias sociais e ambientais que criam desafios ao idoso, tendo por consequência fraturas lesões na cabeça, graves ferimentos, ansiedade, medo de cair novamente e depressão (Moraes et al., 2019).

Fatores que impõem a equipe multiprofissional, o desafio de identificá-los de forma precoce, possibilitar intervenções capazes de tratar os fatores etiológicos e as comorbidades evidenciadas, o que é reforçada pelo maior sucesso das intervenções de educação em saúde, ação simples e eficaz, que garante redução de custos com hospitalização.

Sendo assim, é primordial identificar e intervir nesses fatores predisponentes às quedas para que, a partir do reconhecimento deles haja um esforço conjunto do idoso com seus familiares e cuidadores, quanto com a comunidade e órgãos públicos no intuito de preveni-las e tratá-las precocemente, buscando subsídios no auxílio do tratamento e restauração do bem.

4- MÉTODO

Estudo de desenvolvimento metodológico de abordagem mista, com meta na construção de uma tecnologia educacional. Neste estudo, foi desenvolvido um podcast, tecnologia educacional, para uso com idosos, familiares, cuidadores, equipe multiprofissional, acadêmicos da área da saúde e comunidade em geral, a partir do Referencial Metodológico Modelo Prático para Desenvolvimento de Tecnologias (MPDT), que apresenta uma estrutura pragmática que possibilita a compreensão da realidade bem como a transformação da práxis individual e/ou coletiva, pela operacionalização de duas fases: pragmática e produtivo-artística (Salbego; Nietzsche, 2023).

4.1. FASE PRAGMÁTICA

Momento de inserção do pesquisador no campo prático objetivando a compreensão da realidade vivida (Salbego; Nietzsche, 2023). Fase destinada à sensibilização de pessoas idosas sobre o desenvolvimento da tecnologia em áudio (podcast) para fins de educação em saúde. Para concretização dessa fase, realizou-se oficinas, denominadas “cadeira e prosa” na calçada, nelas buscou-se problematizar a realidade da queda sofrida, levantando os elementos que contribuíram para sua ocorrência, recordando as singularidades de cada fato, a fim de elencar os pontos comuns às falas dos participantes, o que norteou os elementos essenciais na construção do roteiro para desenvolvimento do podcast.

Foram realizados encontros com duração média de 20 minutos, entre os meses de setembro a novembro de 2023, com a participação de 16 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, distribuídos em Unidades Básicas de Saúde da Família do município de Cajazeiras-PB, situadas ao Norte, Sul, Leste e Oeste da cidade, como forma de abranger uma maior diversidade de especificidades da pessoa idosa.

Para seleção dos idosos foi adotado amostra não probabilística por conveniência, considerando a ocorrência de quedas registrada nos prontuários em cada unidade, em seguida realizou-se contato prévio com a pessoa idosa, com ajuda do Agente Comunitário de Saúde, e conforme sua disponibilidade a oficina cadeira e prosa na calçada eram agendadas. (Pasquali, 2010; Teixeira; Mota, 2011).

4.3. FASE PRODUTIVA/ARTÍSTICA

Essa fase envolve elevados níveis de consciência (prática e/ou da práxis), capazes de produzir uma solução transformadora ao processo prático, conforme evidenciado na fase pragmática (Salbego; Nietzsche, 2023). Para isso, buscou-se desenvolver um roteiro para condução do podcast tendo por base teórica os determinantes estabelecidos pelo protocolo de prevenção de quedas do ministério da saúde, obedecendo à fase de produção, que caracteriza o desenvolvimento de um modelo escrito que sintetiza o conteúdo abordado e que guia a gravação do produto, com as respectivas falas, interlúdios e efeitos (APÊNDICE C).

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Atenção Primária à Saúde (APS) pode tomar medidas proativas para liderar e coordenar a resposta quando se deparar com um idoso que sofreu uma queda, com foco especial nas funções preventivas e de coordenação do cuidado. Esta é uma área crítica para garantir a proteção, bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

Para tanto, sendo o primeiro nível de contato do idoso com o sistema de saúde pode funcionar como meio de detecção precoce dos riscos associados a quedas. Através da avaliação do ambiente domiciliar, da mobilidade e da condição de saúde dos idosos. Além disso, a APS pode educar idosos e seus cuidadores sobre medidas para evitar quedas, como a prática de exercícios para fortalecer os músculos, a revisão e o ajuste de medicamentos que possam causar tonturas ou quedas de pressão, e a modificação do ambiente domiciliar para torná-lo mais seguro. Intervenções que suportam programas de atividades físicas, como fisioterapia e engajamento em atividades que melhoram a força e o equilíbrio, são altamente eficazes na prevenção de quedas. A APS pode garantir que essas atividades sejam oferecidas e monitorar o comprometimento dos idosos.

No papel de coordenação do cuidado, tem o papel de direcionar os idosos que sofreram quedas para serviços especializados, como ortopedia, geriatria e fisioterapia, conforme necessário. É essencial que o cuidado seja coordenado com outras unidades e níveis de atendimento para uma abordagem bem integrada. Sendo que é indispensável monitorar de perto os idosos que caíram, acompanhando o progresso e a resposta ao tratamento, realizando visitas domiciliares, consultas e telemonitoramento conforme necessário. Uma queda pode afetar a saúde mental do idoso, levando ao medo de cair novamente, ansiedade e depressão. Neste contexto, deve oferecer apoio psicossocial, através de intervenções de psicólogos, assistentes sociais e organização de grupos de apoio.

Desse modo, também deve estabelecer e programar planos de cuidados individualizados, considerando os requisitos e preferências pessoais do idoso, em colaboração com ele e sua família, para garantir sua participação ativa no processo de cuidado.

Para isso, buscando a integralidade e acesso ao usuário, a participação na oficina "Cadeira e Prosa na Calçada" revelou-se uma experiência enriquecedora, uma vez que através dela deu-se a sensibilização sobre a importância de condutas que reduzem o risco de quedas e o conhecimento do público beneficiado. Durante a atividade, foi possível ouvir relatos sinceros de pessoas idosas sobre suas vivências em relação às

quedas, na qual cada história contada trazia consigo um misto de vulnerabilidade e resiliência, revelando não apenas os desafios físicos enfrentados, mas também os impactos emocionais e sociais decorrentes de cada episódio de quedas.

As vivências comuns relatadas legitimaram a construção do script para desenvolvimento do podcast com finalidade de ser abordado de forma estruturada e acessível às principais causas de quedas entre idosos, buscando uma eficaz comunicação das orientações. Logo, a vivência das oficinas não só educam, mas também criam uma rede de apoio e conscientização, potencialmente reduzindo a incidência de quedas e melhorando a qualidade de vida da pessoa idosa.

Desse modo, a oficina foi desenvolvida após localização da pessoa idosa vítima de quedas, os encontros aconteceram nas residências de cada idoso, onde se iniciava um diálogo a partir do questionamento de como foi a experiência com a queda e as formas para evitá-la. Com isso, ia se desenvolvendo estratégias que viabilizassem uma eficaz comunicação como uso de linguagem clara, com devido volume de voz, escuta, atenção e esclarecimento de informações, posicionando-se na frente da pessoa idosa e mantendo contato visual.

A fase de desenvolvimento do roteiro demandou um processo detalhado que envolveu a integração de conteúdo relevante, e a criação de um formato atraente e informativo, buscando equilibrar a utilidade com o entretenimento na criação de conteúdo, bem como encontrar um balanço entre generalização e especificidade para assegurar que o material seja tanto envolvente quanto relevante para os ouvintes (Milligan, 2021).

Pensando nisso, após desenvolvimento das oficinas "Cadeira e Prosa na Calçada", os relatos colhidos foram revisados e cada história analisada cuidadosamente para identificar temas recorrentes, causas comuns de quedas e estratégias que cada pessoa idosa utiliza para prevenir quedas.

A fim de complementar os relatos, foi realizada uma pesquisa aprofundada sobre prevenção de quedas, envolvendo literatura científica e diretriz de saúde pública, assegurando que o conteúdo seja preciso e baseado em evidências, adotando-se o protocolo de prevenção de quedas do Ministério da Saúde (Brasil, 2023)

Com as informações dos relatos e da pesquisa, os roteiros dos episódios foram estruturados, sendo cada episódio delineado com introdução, que contextualiza o tema, desenvolvimento, que detalha as informações e experiências vividas e conclusão que resume os pontos principais e oferece dicas práticas. Além disso, para dar mais

profundidade ao conteúdo, acrescentou-se a participação de profissionais da saúde com esclarecimento de dicas práticas sobre prevenção de quedas.

O roteiro foi elaborado em três episódios tendo como base o protocolo de prevenção de quedas do Ministério da saúde (Brasil, 2023). O primeiro aborda os fatores intrínsecos a ocorrência de quedas e as alterações mais comuns relacionadas ao processo de envelhecimento, traçando estratégias para treinamento e reabilitação. O segundo trata os fatores extrínsecos, que colaboram com as quedas e as estratégias para evita-las. O último episódio aborda o exercício físico como grande aliado para o aumento da força, estabilidade, resistência e coordenação motora.

Para cada tema abordado, foram incluídas dicas práticas para implementação. No terceiro episódio foi demonstrado como realizar exercícios simples para melhorar o equilíbrio, adaptações no ambiente doméstico para evitar quedas e como utilizar dispositivos de assistência. Além das histórias e entrevistas, são incluídos segmentos educativos que explicam conceitos importantes de forma acessível, como os fatores de risco para quedas, a importância de uma alimentação equilibrada e os benefícios da atividade física regular.

Pensando na eficaz escuta do podcast, buscou-se construir episódios com duração entre 15 a 20 minutos (Kiernan, 2023), constituído por estilo acolhedor, compreensível e sem jargões, refletindo a seriedade do tema, oferecendo esperança e soluções a cada individualidade.

Assim, o podcast se configura como ferramenta para fortalecimento da atenção de cuidado individualizada, direcionada às necessidades de saúde na perspectiva da prevenção, promoção, cura e reabilitação, que amplia as possibilidades para um envelhecimento ativo, saudável e bem sucedido. Entende-se que o cuidado multiprofissional, desenvolvido com práticas que agreguem ao modelo assistencial hegemônico a valorização do uso de tecnologias cuidadoso-educacionais viabiliza relações intercessoras entre profissionais e idosos, sem descartar também reformas macro estruturais, pode ser uma possibilidade na renovação e inovação do processo de trabalho.

Logo, a implantação de ações que visem orientação, informação e sensibilização para o desenvolvimento de habilidades para o exercício do autocuidado, proporcionam maior qualidade de vida.

6. CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste podcast não é apenas a criação de um recurso educacional, mas uma iniciativa significativa no campo do bem-estar e da saúde da pessoa idosa que visa à prevenção de quedas, um dos maiores desafios enfrentados por essa população, visando fornecer acesso a informações úteis, práticas e científicas.

A abordagem envolvente e dinâmica que foi escolhida para a produção permite não apenas informar os ouvintes sobre as questões pertinentes, mas também inspirar mudanças de comportamento, bem como a adoção de medidas preventivas. No entanto, para garantir a eficácia em longo prazo, a avaliação contínua e a realização de melhorias são necessárias. Monitorar o engajamento, analisar a resposta do público e adaptar o conteúdo caso necessário desempenham um papel vital na eficiência do podcast.

Assim, entende-se que o desenvolvimento e utilização deste podcast não só possibilitará divulgação de conhecimento e conscientização sobre a prevenção de queda, mas também demonstrar um compromisso em andamento com o bem-estar e a qualidade de vida, fomentando esse recurso como uma ferramenta valiosa para promover a saúde e a segurança de populações vulneráveis, incentivando a mudança e capacitando pessoas idosas a viverem vidas mais plenas e independentes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. M. S.; MEUCCI, R. D.; DUMITH, S. C. Prevalence of falls in elderly people: a population based study. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 65, p. 1397-1403, 2019.

ANG, GC; LOW, SL; HOW, CH. Approach to falls among the elderly in the community. **Singapore Medical Journal/Singapore medical journal**, v. 61, n. 3, p. 116–121, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7905119/>>. Acesso em: 21 maio 2024.

BERTOLUCCI, P. H. F. *et al.* O miniexame do estado mental em uma população geral: impacto da escolaridade. **Arq. Neuropsiquiatr.**, São Paulo, v. 52, p. 1-7, 1994.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Série A. Normas e Manuais Técnicos Cadernos de Atenção Básica, n. 19.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>. Acesso em: 09 mai. 2023.

CHO, D.; COSIMINI, M. ESPINOZA, J. Podcasting in medical education: a review of the literature. **Korean journal of medical education**, v. 29, n. 4, p. 229, 2017.

DIAS, F. P. S.; FREITAS, F. F. Q. As tecnologias cuidativo-educacional como auxílio aos cuidadores de idosos. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 96, n. 39, 2022.

FEHRING, R. J. The Fehring model. In: CARROL-JOHNSON, R. M.; PAQUETTE, M. (Eds.). **Classification of nursing diagnoses, proceedings of the tenth conference.** Philadelphia: J. B. Lippincott; North American Nursing Diagnosis Association, 1994. p. 55- 62.

FERREIRA, L. M. et al. Quedas em ambiente domiciliar: qualidade de vida dos idosos após as mesmas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e39111326622-e39111326622, 2022.

GADELHA, M. M. Torres et al. Tecnologias educativas no processo formativo: discurso dos acadêmicos de enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 155-161, 2019.

Informação Tecnológica, 2009.

INMACULADA TORNERO-QUIÑONES; JESÚS SÁEZ-PADILLA; ALEJANDRO ESPINA DÍAZ; *et al.* Functional Ability, Frailty and Risk of Falls in the Elderly: Relations with Autonomy in Daily Living. **International journal of environmental research and public health/International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 3, p. 1006–1006, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32033397/>>. Acesso em: 21 maio 2024.

JAMES, S. L. et al. The global burden of falls: global, regional and national estimates of morbidity and mortality from the Global Burden of Disease Study 2017. **Injury prevention**, v. 26, n. Suppl 2, p. i3-i11, 2020.

JASPER, M. A. Expert: a discussion of the implications of the concept as used in nursing. **J Adv Nurs**, v. 20, n. 4, p. 769-76, 1994.

KEVIN JOHN MILLIGAN; ROBERT SCOTT DAULTON; TAYLOR, Zachary; *et al.* Creation of a Student-Run Medical Education Podcast: Tutorial. **JMIR medical education**, v. 7, n. 3, p. e29157–e29157, 2021. Disponível em: <<https://mededu.jmir.org/2021/3/e29157#ref12>>.

KIERNAN, Martin A; MITCHELL, Brett G; RUSSO, Philip L. The power of podcasts: Exploring the endless possibilities of audio education and information in medicine, healthcare epidemiology, and antimicrobial stewardship. **Antimicrobial stewardship & healthcare epidemiology**, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37325680/>>. Acesso em: 20 maio 2024.

LEITE, Paloma Loiola et al. Construcción y validación de pódcast para la educación en salud sexual y reproductiva de adolescentes. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, p. e3706, 2022.

LENARDT, M. H. et al. A velocidade da marcha e ocorrência de quedas em idosos longevos. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 23, 2019.

LIMA, D. V. M. **Desenhos de pesquisa**: uma contribuição ao autor. J. nurs. [online], v. 10, n. 2, abr./ago. 2011 <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/Fht4wWzGdMn9qyvwn79gFkm/?lang=pt#>>. Acesso em: 21 maio 2024.

MAGRI, Suelen et al. Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. **Rev Eletron Comun Inf Inov**, v. 14, n. 2 p. 386-400, 2020.

MORAES, D. C. et al. Instabilidade postural e a condição de fragilidade física em idosos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, p. e3146, 2019.

PALOMA LOIOLA LEITE; AYSLAN, Francisco; LEONARDA MARQUES PEREIRA; *et al.* Construção e validação de podcast para educação em saúde sexual e reprodutiva de adolescentes. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 30, n. spe, 2022. Disponível e

PASQUALI, L. **Instrumentação psicológica**: fundamentos e práticas. Porto Alegre: Artmed, 2010.

POLIT, D. F. e BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2011.

Prevenção de Quedas — Ministério da Saúde. Wwww.gov.br. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/dahu/pnsp/protocolos-basicos/protocolo-de-prevencao-de-quedas/view>>. Acesso em: 5 jun. 2024.

PROSA RURAL: MANUAL DE PRODUÇÃO E EDIÇÃO. Brasília: Embrapa

STARFIELD, B. **Atenção Primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia**. Brasília: Unesco, 2006.

TEIXEIRA, E. MOTA, V.M.S. **Tecnologias Educacionais em Foco**. Editora: Difusão. São Caetano do Sul, SP. 1ª edição. 2011.

VIEIRA, L. S. et al. Quedas em idosos no Sul do Brasil: prevalência e determinantes. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, 2018.

APÊNDICE A - ORÇAMENTO

ORÇAMENTO

Despesas previstas	Quantidade	Preço unitário (reais)	Custo estimado (reais)
Resma de papel A4	02	20,00	40,00
Canetas	15	2,00	30,00
Pasta	03	3,00	9,00
Impressão	400	0,20	80,00
Transporte (combustível)	20 litros	6,00	120,00
Grampeador	02	9,00	18,00
Caixa de grampos	03	2,50	7,50
Total			304,50

Observação: As despesas oriundas da execução deste projeto serão custeadas pela equipe de pesquisa que o conduz.

APÊNDICE B - CRONOGRAMA

- 1 Desenvolvimento de oficinas interativas
- 2 Desenvolvimento do roteiro para condução do podcast educacional
- 3 Resultados e discussões
- 4 Conclusão
- 5 Apresentação da tese

Ano	2023				2024					
Mês	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun
1	X	X	X							
2			X	X	X	X				
3							X	X		
4								X	X	
5										X

APÊNDICE C – ROTEIRO DA PESQUISA

CONSTRUÇÃO DE PODCAST EDUCACIONAL COMO FERRAMENTA PARA A PREVENÇÃO DA OCORRÊNCIA DE QUEDAS NA PESSOA IDOSA

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento humano, inerente ao processo de vida, é comum a todo indivíduo. Realidade no âmbito mundial, que sofre alterações conforme as especificidades de cada pessoa idosa, resultado das consequências da passagem do tempo, podendo ser progressivo e irreversível, comprometendo ou não os principais sistemas fisiológicos.

Buscando influenciar satisfatoriamente o envelhecimento humano, viabilizar mudanças no processo saúde-doença da pessoa idosa, contribuirá com a melhoria e manutenção da autonomia e independência, e assim, a capacidade funcional. Para isso, o uso de tecnologias cuidativo-educacionais auxiliam o processo de cuidar e educar, colaborando com profissionais de assistência à saúde e comunidade em geral, aprimorando os conhecimentos geradores de cuidado.

Dentre as tecnologias cuidativo-educacionais, o podcast é uma publicação digital em formato de áudio ou vídeo, que incentiva e potencializa hábitos que estimulam reflexões comportamentais e mudanças dos hábitos de vida, através de conteúdos que favorecem a educação em saúde de uma determinada população.

Desta forma, surge a necessidade de construir um podcast educacional como possibilidade para estabelecer ações de cuidado em saúde que previna a ocorrência de quedas na pessoa idosa.

Diante disso, foram realizadas entrevistas com idosos que sofreram pelo menos um episódio de queda, seja no ambiente domiciliar ou urbano, para compreender na percepção da pessoa idosa, quais fatores colaboraram com a ocorrência da queda. Buscando, com isso, a estruturação de estratégias que contribuam com a redução dessa

ocorrência, a ser apresentada mediante elaboração de um podcast, que aborde situações que influenciam a queda e as formas de evitá-las.

Será apresentado 3 episódios de podcast, com duração média de 10 minutos.

Episódio I - Quedas em idosos: fatores intrínsecos.

Este podcast busca contribuir com a redução da ocorrência de quedas em pessoas idosas, apresentando-lhes estratégias para serem seguidas no ambiente domiciliar e urbano, mantendo a funcionalidade das atividades básicas e instrumentais de vida diária.

As quedas representam um impacto na saúde da pessoa idosa, por causar lesões psicológicas e sociais, aumentando o medo de novos episódios, além do risco para fragilização e limitações funcionais, com perda da autonomia e independência, que podem vir acompanhadas de lesões traumáticas.

Dentre as lesões, as mais prevalentes estão escoriações, fraturas de tornozelo, joelho e quadril. Sendo que, o tipo de lesão sofrida dependerá de fatores relacionados à idade, complexidade dos afazeres, terreno irregular e diminuição das respostas ao perigo. Além das lesões, as quedas são responsáveis por mais de 684.000 mortes anualmente, numa perspectiva mundial.

A partir disso, é necessário explorar as principais causas de quedas, que podem estar relacionadas a fatores intrínsecos ou extrínsecos.

Os fatores intrínsecos correspondem às alterações próprias do envelhecimento, destacando-se a idade, polipatologia, polifarmácia, agitação psicomotora, deficiência visual, fraqueza muscular, sarcopenia e distúrbios da marcha.

A pessoa idosa com polipatologias pode necessitar diversos medicamentos, alguns desses com efeitos colaterais que aumentam o risco de quedas. Medicamentos

como benzodiazepínicos e hipnóticos podem causar sonolência e tontura, anti-hipertensivos apresentam riscos de hipotensão ortostática, antidepressivos, antipsicóticos, anticonvulsivantes e neurofármacos podem prejudicar a coordenação motora causando efeitos colaterais psicomotores, enquanto diuréticos possuem um potencial para desidratação e desequilíbrio eletrolítico. Há ainda medicamentos que afetam o campo visual, causando visão turva, dificultando a percepção de obstáculos.

Outra condição que possibilita a ocorrência de quedas é a agitação psicomotora, prejudicando a capacidade de realizar movimentos de forma suave e controlado, desordenando a capacidade de concentração e atenção, reduzindo a percepção de riscos e/ou obstáculos. Da mesma maneira, a clareza das ações pode ser afetada por deficiências visuais, interferindo na percepção do ambiente, equilíbrio e iluminação, comprometendo a orientação e mobilidade.

Nesse ínterim, observa-se que o aumento da idade contribui para o declínio das funções motoras, que são comprometidas, muitas vezes pela coexistência de múltiplos acometimentos crônicos, os quais, de forma convergente, resultam na redução progressiva da mobilidade e da força que interferem na percepção de riscos do ambiente ao regredir a cognição e suscitam comportamentos que elevam a vulnerabilidade.

Ademais, a estabilidade sofre oscilações com o envelhecer, afetada pela fraqueza, perda e regressão muscular, não fornecendo suporte ao equilíbrio e realização de atividades diárias, bem como atividades de impacto, interferindo diretamente na resistência, composição e resposta do organismo aos riscos espaciais. Ainda, o componente neurológico sofre com o passar de anos, ao passo que há redução da amplitude de movimentos dos braços, o andar fica curto e lento, surgindo insegurança.

Tendo reconhecidas as patologias de base que afetam a pessoa idosa, devem-se revisar medicações, conhecer os efeitos colaterais e possíveis interações medicamentosas, para agir previamente, buscando reduzir riscos potenciais a ocorrência de quedas e apresentando a existência desses fatores ao profissional da saúde. Logo, é essencial monitorar sintomas de tontura e fraqueza.

Orientar a forma adequada para levantar-se, que deve ser gradual e com segurança, deve-se ir até a beira da cama, inclinar o tronco para frente com os dois pés apoiados no chão e ligeiramente separados, segurar o apoio do acento para dar impulso.

Além de identificar atividades que podem ser afetadas pelo uso de algumas medicações, como evitar conduzir qualquer veículo após uso de anticonvulsivantes ou realizar atividades rigorosas após uso de anti-hipertensivos.

Identificar condições neurológicas que comprometam a estabilidade, como Parkinson ou neuropatias decorrentes de eventos trombóticos ou diabetes, exige um rastreio detalhado e ações curativas e de reabilitação, possibilitadas tanto por atendimento especializado, assim como apoio multidisciplinar, a exemplo de fisioterapia para acometidos por acidentes vasculares e medicações anticolinérgicas para agitação psicomotora.

Testar, treinar e reabilitar os sentidos faz-se uma estratégia indispensável, reconhecer deficiências visuais e trata-las com órteses, óculos e ou cirurgias, além de adaptar a iluminação e disposição dos componentes dos imóveis, podem facilitar a independência da pessoa idosa.

Diante disso, é imprescindível que o cuidado dos sentidos também possa se estender às fibras que sustentam e movem o corpo, para tanto, pode-se contar com o auxílio de educadores físicos que avaliam a composição corporal e elaboram planos de exercícios conforme as necessidades sejam elas de fortalecimento, ganho de massa ou reabilitação pós-trauma.

Para melhor compreensão dos fatores intrínsecos, o episódio contará com a participação da Fisioterapeuta Francisca Carlos Batista Macedo, graduada pela Universidade Estadual da Paraíba e atuante há 25 anos na área de reabilitação pós trauma.

As seguintes perguntas e respostas guiarão a entrevista:

1. Qual a importância do equilíbrio e aumento da força muscular para prevenção de quedas em pessoas idosas?
2. Qual a maior dificuldade de reabilitar pessoas idosas após a ocorrência de quedas?

3. Como o trabalho do fisioterapeuta pode reduzir internações?
4. Sugere alguma atividade que pode ser feita no ambiente domiciliar para aumentar o equilíbrio e força muscular?

Episódio II - Quedas: fatores extrínsecos

Já os fatores extrínsecos estão relacionados às condições ambientais, domiciliares ou urbanas. Quanto aos fatores domiciliares destaca-se área de locomoção comprometida, sem barras de apoio e revestimentos antiderrapantes em degraus ou rampas, com excesso de móveis, tapetes e fios soltos, animais domésticos com livre circulação no ambiente. Iluminação com baixa visibilidade noturna e interruptores de difícil acesso. Quarto de dormir com cama de altura inadequada, sem cadeira que permita a pessoa idosa sentar-se para se vestir e guarda-roupas com cabides inacessíveis. Banheiros sem barras de segurança, piso derrapante, tapetes soltos, box com barreiras estruturais e produtos de higiene pessoal fora do alcance das mãos. Cozinha com armários altos, necessitando de bancos ou escadas para alcance, pia ou geladeira com vazamento, tapetes soltos.

Os fatores urbanos compreendem ruas com desníveis, sem rpa de acessibilidade, com lixos largados e superfícies molhadas. Além dessas condições, o uso de calçados desgastados, com solas escorregadias ou saltos altos, bem como vestimentas de tamanho inadequado, contribui com a ocorrência de quedas em qualquer ambiente.

A acessibilidade é uma obrigação do poder público, que gerencia o plano diretor da cidade, responsável por criar normas para a construção de ruas, moradias e passeios urbanos, como calçadas, praças e faixas de acesso. Para isso, deverá ser utilizado conhecimento apropriado, contratação de engenharia de infraestrutura, mobilidade e acesso. Buscando viabilizar acessibilidade à pessoa idosa, é fundamental que o governo disponibilize calçadas niveladas, sinalização tátil para deficientes visuais, sinalizações passíveis de fácil compreensão, além de iluminação ampla, faixa de pedestre sinalizada e semáforo com tempo hábil à redução de mobilidade.

Além dessas condições, é necessário o uso de calçados macios e confortáveis, tênis ou sandálias ajustáveis, com solas aderentes ao chão, no tamanho exato do pé.

Devendo-se evitar sandálias que deixem o pé desprotegido, com saltos e solado desgastado.

Essa realidade aponta a necessidade de proporcionar um ambiente seguro também a nível domiciliar. Desta forma, é importante adaptar a casa, com vistas a atender a especificidade de cada pessoa idosa. As áreas de locomoção devem contar com a instalação de barras de apoio, revestimentos antiderrapantes, corrimãos em escadas e rampas, o ambiente deve ser livre de móveis, os fios e cabos precisam estar fixos e o ambiente sempre organizado, os animais devem circular com cautela nos ambientes domiciliares, visando evitar tropeços. A iluminação precisa ser clara e acessível para garantir que os idosos possam ver os obstáculos.

No quarto, é necessário que a cama seja de altura proporcional ao tamanho da pessoa idosa, o ideal é que ela apoie os dois pés no chão ao se sentar, aguarde um minuto para então se levantar. Conforme os parâmetros brasileiros, a altura da cama gira em torno de 46 cm, devendo ser constituída por grades, nas condições de inquietação durante o sono. O guarda-roupa e os cabides precisam estar no alcance das mãos, para evitar uso auxiliar de bancos ou escadas.

Os banheiros carecem adaptações como a instalação de barras de segurança, tapetes e pisos antiderrapantes, box com instalação firme e segura, prateleira também firme e segura para apoiar itens de higiene que devem estar de fácil alcance das mãos.

Na cozinha, a recomendação é a escolha de itens leves e de altura adequada, facilitando o acesso e manipulação dos utensílios, evitando o uso de bancos ou escadas. A manutenção de pias e geladeiras deve ser feita sempre que necessário para deter vazamentos, não havendo a necessidade do uso de tapetes, pois eles podem provocar tropeço.

Ao considerar essas adaptações, é possível criar um ambiente mais seguro e adaptado às especificidades da pessoa idosa, reduzindo o risco de quedas, promovendo uma vida independente e saudável.

Episódio III – Exercícios: Vida mais segura e saudável.

Atividades físicas proporcionam benefícios ao corpo e mente em todas as fases da existência humana, auxiliando na diminuição das consequências psicológicas, prevenindo doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer, contribuindo para o controle da pressão arterial, redução dos níveis de colesterol e prevenção da perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia.

Desse modo, é indispensável que uma pessoa idosa exposta ao risco de quedas realize atividades físicas, uma vez que estas auxiliam na manutenção do equilíbrio, qualidade da força muscular, flexibilidade, resistência e principalmente da coordenação motora.

Para tanto, a prática da atividade física é indicada, após prévia avaliação profissional. É preciso entender as particularidades de cada ser para se desenvolver um programa personalizado, para que os exercícios sejam adaptados às especificidades de cada pessoa idosa.

Com o acompanhamento do educador físico, os exercícios tem uma ordem que visa estimular as fontes do equilíbrio e resistência da pessoa idosa, para isso, podem se utilizar de agachamentos guiados e levantamento de pesos leves para o ganho de força, atividades em bola suíça ou em uma perna só para estimular o equilíbrio, alongamentos para manter a flexibilidade, esteiras ergométricas e caminhadas acompanhadas para regular a marcha, ciclismo e natação para aumentar a resistência cardiovascular. Salienta-se que a progressão dos exercícios precisa ser gradual, começando com níveis de dificuldade acessíveis. Logo, discutir sobre a consistência é fundamental para alcançar resultados duradouros, incentivando a prática regular.

Seguindo a orientação profissional, é possível realizar algumas atividades físicas na segurança do lar, sozinho ou com supervisão de familiares e cuidadores. Pode-se realizar a caminhada estacionária, pois andar no mesmo lugar aumenta a resistência e força cardiovascular, realizar agachamentos, estimulando exercícios que emulam o ato de sentar em cadeiras e retornar a posição inicial, essencial para o fortalecimento de quadris e pernas, proporcionar o levantamento de pernas, ao posicionar sentada a pessoa idosa ajudando-a a levantar e esticar uma perna de cada vez ou ambas, propor flexões de parede, mantendo a pessoa idosa em pé, com a distância do seu braço apoiado na parede, para em seguida realizar a flexão vertical se aproximando e afastando da parede.

Além dessas atividades, alongamentos, exercícios de yoga e dança podem melhorar a flexibilidade, atividades respiratórias ajudam no relaxamento e concentração, beneficiando o equilíbrio, caminhadas visam melhorar a marcha, como andar em linha reta e andar de lado e quando incorporados obstáculos leves nos exercícios aprimoram a capacidade de adaptação do corpo a diferentes superfícies. A hidroginástica irá aumentar a capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade articular e a melhora de habilidades específicas como o equilíbrio. O pilates pode se adaptar a necessidade de cada indivíduo, fortalecendo a musculatura, melhorando a estabilidade e equilíbrio.

O treinamento funcional irá ajudar a incorporar atividades diárias, como se levantar da cadeira e subir escadas, o treinamento também pode utilizar o peso corporal, promovendo a força e o equilíbrio.

Além da realização de exercícios, é necessário o incentivo para boa ingestão hídrica, sendo indicado no mínimo dois litros de água por dia para evitar a desidratação e consequentemente a queda de pressão, confusão mental e fraqueza.

Este episódio conta com a participação do Educador Físico Felipe Felix, graduado pela Faculdade Católica da Paraíba.

As seguintes perguntas e respostas guiarão a entrevista:

1. Quais benefícios a prática de atividade física diária trás à pessoa idosa?
2. Quais exercícios são mais indicados à pessoa idosa?
3. Existe algum exercício físico para ser realizado diariamente pelos idosos?