



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO – UNIFAMETRO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MARIA IMACULADA DA CONCEIÇÃO ALBANO MARTINS DA COSTA

**CONSTRUÇÃO DE UM FOLDER EDUCATIVO PARA ORIENTAR SOBRE A
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO AMBIENTE DOMICILIAR**

FORTALEZA – CE

2021

MARIA IMACULADA DA CONCEIÇÃO ALBANO MARTINS DA COSTA

CONSTRUÇÃO DE UM FOLDER EDUCATIVO PARA ORIENTAR SOBRE A
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO AMBIENTE DOMICILIAR

Artigo científico em formato de TCC apresentado ao Curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO) como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Enfermagem, sob orientação do Prof. Me. Antônio Adriano da Rocha Nogueira.

FORTALEZA – CE

2021

MARIA IMACULADA DA CONCEIÇÃO ALBANO MARTINS DA COSTA

CONSTRUÇÃO DE UM FOLDER EDUCATIVO PARA ORIENTAR SOBRE A
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO AMBIENTE DOMICILIAR

Este artigo científico foi apresentado no dia 07 de junho de 2021 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Enfermagem do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

Prof. Me. Antônio Adriano da Rocha Nogueira.
Orientador - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

-

Prof(a). Ma. Ana Carolina de Oliveira Silva
Membro – Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Paulo Jorge de Oliveira Ferreira
Membro – Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, que me deu energia e benefícios para concluir todas as etapas desse trabalho.

Aos meus familiares que sempre nos apoiaram nos momentos mais difíceis, durante toda essa trajetória, aos meus colegas que diante os obstáculos não me deixou desanimar durante essa jornada.

Aos meus professores que tanto contribuíram para o meu conhecimento mesmo diante o cenário em que estamos vivendo. Especialmente o meu orientador Prof. Me. Antônio Adriano da Rocha Nogueira pela sabedoria, paciência e parceria em me conduzir durante todo esse processo.

E a minha banca maravilhosa, Prof. Ma Ana Carolina de Oliveira Silva e Prof. Paulo Jorge de Oliveira F, por terem aceito o meu convite e terem cedido esse tempo para prestigiar meu trabalho.

Agradeço também a instituição como um todo, que ao longo desses anos nunca mediram esforços para me ajudar nessa construção pessoal e profissional.

CONSTRUÇÃO DE UM FOLDER EDUCATIVO PARA ORIENTAR SOBRE A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO AMBIENTE DOMICILIAR

Maria Imaculada da Conceição Albano Martins da Costa¹
Antônio Adriano da Rocha Nogueira²

RESUMO

A queda é definida como sendo “um evento não intencional que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo em relação à sua posição inicial. Este estudo teve como objetivo construir um folder com caráter preventivo possuindo orientações para prevenção de queda em idosos. A ideia da criação de um folder preventivo veio através de experiência vivenciada nos estágios presente na disciplina de saúde do idoso e também composto por vivência familiar. No primeiro processo de seleção do conteúdo foi feito uma seleção de artigos onde foram utilizados descritores específicos para a pesquisa, tendo como critério de exclusão aqueles repetidos, que não se relacionava com a temática, em inglês e que eram antes do ano de 2015. Após essa seleção foi criado quatro temáticas que são caracterizadas pelos principais tópicos citado no folder. Este estudo metodológico descreve o processo de construção dessa tecnologia preventiva, enfatizando conteúdo relevante quanto à temática, como fatores de risco e prevenção de quedas, bem como sugestão de adaptações no domicílio com objetivo de prevenir a queda. O folder conta com ilustrações para facilitar a compreensão. A construção do conteúdo teórico do folder possui quatro categorias que são os fatores individuais que de acordo com evidências científicas existem fatores da senescência ou senilidade que levam o idoso a cair, fatores ambientais que está relacionado com o domicílio que o idoso vivencia, o que fazer para reduzir o risco de queda? Cita-se o cuidado com o corpo e mente do idoso como adaptar meu domicílio para evitar quedas? São representado por orientações de como fazer as adaptações ambientais necessárias. Espera –se que esse estudo seja mais um fator que complemente a estratégia de promoção em saúde, sendo ela adaptada em forma tecnológica para orientar profissionais da saúde, familiares, cuidadores de idosos, e a comunidade em geral. O estudo proporcionou uma visão ampliada da importância do cuidado com a pessoa idosa e os fatores que desencadeiam a queda e a qualidade de vida.

Descritores: Idoso. Acidentes por Quedas. Saúde do idoso. Enfermagem.

¹Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

²Orientador. Professor do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

CONSTRUCTION OF AN EDUCATIONAL FOLDER TO ADVISE ON THE PREVENTION OF FALLS IN THE ELDERLY IN THE ENVIRONMENT

Maria Imaculada da Conceição Albano Martins da Costa
Antônio Adriano da Rocha Nogueira

ABSTRACT

Falling is defined as “an unintentional event that results in the individual's position changing to a lower level in relation to his or her initial position. This study aimed to build a preventive folder with guidelines for the prevention of falls in the elderly. The idea of creating a preventive folder came from experience in the internships present in the elderly health discipline and also composed of family experiences. In the first process of content selection, a selection of articles was made using specific descriptors for the research, with the exclusion criteria being those repeated, which did not relate to the theme, in English and which were before the year 2015. After this selection was created four themes that are characterized by the main topics mentioned in the folder. This methodological study describes the construction process of this preventive technology, emphasizing relevant content on the subject, such as risk factors and prevention of falls, as well as suggestions for adaptations in the home to prevent falls. The folder has illustrations to facilitate understanding. The construction of the theoretical content of the folder has four categories, which are the individual factors that, according to scientific evidence, there are factors of senescence or senility that lead the elderly to fall, environmental factors that are related to the household that the elderly experiences, what to do to reduce the risk of falling? Mention is made of caring for the body and mind of the elderly, how can I adapt my home to prevent falls? They are represented by guidelines on how to make the necessary environmental adaptations. It is hoped that this study will be one more factor that complements the health promotion strategy, which is adapted in a technological way to guide health professionals, family members, caregivers of the elderly, and the community in general. The study provided an expanded view of the importance of caring for the elderly and the factors that trigger falls and quality of life.

Descriptors: Elderly. Accidents due to Falls. Elderly health. Nursing

1 Student of the Nursing Course at the Fаметro University Center (UNIFAMETRO)

2Advisor. Professor of the Nursing Course at Centro Universitário Fаметro (UNIFAMETRO)

1 INTRODUÇÃO

Segundo o IBGE a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Entre 2012 e 2017, a quantidade de idosos cresceu em todas as unidades da federação, sendo os estados com maior proporção de idosos o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambas com 18,6% de suas populações dentro do grupo de 60 anos ou mais

Assim como muitos países do terceiro Mundo, o Brasil vem apresentando um importante crescimento de sua população de idosos. No país, sobretudo em algumas regiões, experimenta-se um processo de crescimento populacional de intensidade comparável aquela observada em países de Primeiro Mundo. Desde 1940 o grupo etário com 65 anos ou mais é o que tem mais crescido proporcionalmente (MONTEIRO, 2010).

O envelhecimento da população no mundo é uma realidade que esta deverá se acentuar no futuro próximo, daí a importância do planejamento de ações de promoção de saúde específicas para esta faixa etária.

O envelhecimento é um processo fisiológico do ser humano e universal, pois atinge todos os indivíduos que vivem mais de 60 anos. Todos que chegam à velhice experimentam as alterações normais desse processo, o que denominamos senescência, que é Por exemplo a leve perda auditiva (presbiacusia), diminuição da visão (presbiopia), leve alteração da memória, entre outras mudanças que não caracterizam doenças.

A senilidade tem impacto diretamente na vida da população idosa, a presença de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo a OMS, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares são responsáveis por mais de 70% de todas as mortes no mundo – o equivalente a 41 milhões de óbitos.

Essas modificações orgânicas que ocorrem durante o processo de envelhecimento estão entre os fatores de risco para a ocorrência de quedas entre os idosos. Apesar da maioria dos idosos levar uma vida completa e produtiva, com o envelhecimento, aumentam também os riscos relacionados aos problemas de saúde. Tais riscos podem ocorrer em consequências das mudanças corporais.

Considerando o elevado crescimento da população idosa desperta nossa atenção para a saúde desse grupo, bastante susceptível a quedas. No Brasil, cerca de 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano (PEREIRA, 2001).

A queda é definida como sendo “um evento não intencional que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo em relação à sua posição inicial” (PINHO *et al.*, 2012, p.321). Os autores afirmam que frequentemente são excluídos desta definição os eventos associados à perda de consciência, evento cerebrovascular agudo, acidente automobilístico, atividade recreativa vigorosa ou violência.

A queda pode ser o primeiro indicador de um problema agudo como infecção, arritmia cardíaca, ou hipotensão postural, podendo indicar a progressão de uma doença crônica como Parkinson, demências ou neuropatia diabética, ou ainda ser indicativo de alterações fisiológicas relacionadas com o processo de envelhecimento já citadas (MITRE, 2006).

A ocorrência de quedas em idosos constitui um desafio para a medicina geriátrica, pois a instabilidade postural é uma característica do processo de envelhecimento. A estabilidade do corpo depende da ação integrada do sistema nervoso central, do sistema sensorial, do estado hemodinâmico e do sistema musculoesquelético. A queda pode ocorrer devido a problemas nestes sistemas ou estar relacionada a fatores extrínsecos (RAMOS,2001).

Os fatores extrínsecos que favorecem a queda estão associados ao ambiente físico no qual o idoso se encontra (piso escorregadio, tapetes soltos, objetos em áreas de circulação, ausência de barras de apoio e corrimãos, móveis instáveis e iluminação inadequada). Fatores de risco ambientais também são determinantes para as quedas e não menos importantes que os demais, já que estes estão presentes em aproximadamente 30-50% das quedas (RUBINSTEIN, 2006).

O risco ambiental isolado parece não ser suficiente para causar uma queda, mas sim a interação entre as habilidades dos idosos e o grau de exposição ao fator de risco ambiental. Por isso, idosos com boa percepção de saúde e com histórico de quedas fora de casa provavelmente são mais propensos a atribuir suas quedas a fatores ambientais, enquanto aqueles com percepção de saúde ruim e com dificuldades de movimento atribuem suas quedas às próprias limitações. É possível, então, que idosos com capacidade funcional preservada se exponham a ambientes de alta demanda, enquanto idosos frágeis sejam capazes de lidar apenas

com ambientes de baixa demanda, o que explicaria parte das diferenças entre os idosos que caem dentro e fora de casa.

Com o aumento da expectativa de vida e o surgimento de políticas públicas com foco no envelhecimento ativo, é esperado um crescimento na parcela dos idosos com melhores condições de saúde vivendo e contribuindo ativamente dentro da comunidade. Nesse cenário, as quedas em ambientes externos, na maioria das vezes precipitadas por fatores ambientais, passam a ser um grande desafio, tanto no que diz respeito à identificação de idosos em risco como no planejamento de estratégias preventivas. (Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(3):637-645)

Então nesse contexto questiona-se: Quais cuidados/ ações devem estar contidas em um folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos vivendo em ambiente domiciliar?

Com o decorrer do tempo com a vivência que tivemos com familiares e em campos de estágios observamos que as quedas em idosos constituem um importante problema de saúde pública, devido a sua frequência, o aumento da morbimortalidade e o elevado custo socioeconômico, sobretudo quando ocasiona aumento da dependência e da institucionalização.

Este estudo teve como objetivo construir um folder educativo com orientações para prevenção de queda em idosos. O objetivo se sustenta na necessidade de divulgar entre familiares de idosos maneiras de fácil adaptação e execução assim podendo reduzir as frequências de quedas e suas complicações, se faz importante identificar fatores de risco para as quedas e desenvolver intervenções eficazes para o adequado planejamento de ações preventivas.

Espera-se que esse estudo possa de alguma forma promover a educação em saúde, ele será usado para repassar informações de forma educativa e preventiva, assim podendo facilitar a convivência do idoso com a comunidade, com a finalidade de diminuir a queda e suas complicações.

A criação do folder foi pensada especialmente para ser utilizado como meio de educação em saúde, contendo nele conteúdos e informações de finalidades preventivas.

2 METODOLOGIA

Foi desenvolvido um estudo do tipo metodológico, o qual se referiu a investigações sobre métodos, organização e análise de dados, que visaram elaborar, validar e avaliar instrumentos e técnicas de pesquisa (POLIT; BECK; 2011).

Neste estudo, apresenta-se a construção de uma tecnologia educativa para a Prevenção de Quedas em idosos.

Por se tratar de um estudo metodológico, seguimos as três etapas Seleção do conteúdo, construção do layout do folder e produção do impresso.

Por meio de uma revisão de literatura a seleção do conteúdo foi realizada ainda na primeira fase conforme as informações obtidas, a fim de selecionarmos os assuntos de maior relevância para compor a parte teórica do folder.

O principal objetivo da revisão de literatura foi sintetizar o corpo de conhecimento existente, como também analisar resultados obtidos por outros estudos independentes sobre o mesmo assunto que, de certa forma, consiga contribuir para uma repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente (MARTINS; SANTOS; ALVARES, 2019).

Para a seleção dos artigos foram utilizados os descritores: idoso, saúde do idoso, prevenção de quedas, prevenção de doenças. No total foram selecionados 119 artigos mais utilizado direcionado ao tema foram apenas 50 artigos, finalmente escolhidos com o uso de critérios de inclusão, consideraram-se os seguintes: artigos disponíveis on-line na íntegra no idioma português; publicados entre os anos de 2015 até 2019, por se tratar de um período que fornecessem informações mais atualizadas acerca do assunto.

Os critérios de exclusão compreenderam: os artigos que não abordassem a temática em questão e/ou respondessem à pergunta problema; duplicados; estudos de revisão narrativa ou integrativa.

O layout do folder foi desenvolvido utilizando o programa word e QuarkXpress onde buscamos um conteúdo visual de boa qualidade a fim de aumentar o interesse do leitor pelo exposto no folder. De acordo com Araújo e Silva *et al.* (2019) os recursos visuais precisam ser utilizados para apresentar de forma didática conceitos extensos e complexos, e devem auxiliar na compreensão

Observou-se durante todo o processo construtivo, que o folder será um objeto que irá complementar a promoção de saúde, sendo associado a um meio de prevenção a queda de idosos. Criando uma interligação com uma linguagem clara objetiva e atrativa presente no folder.

Por fim, o folder foi construído e temos a pretensão de realizar a validação e depois realizar a impressão e entregar a população em geral, como instituições de longa permanência, domicílios, unidade básica de saúde, cuidadores de idosos, aos enfermeiros para ser utilizado como meio de educação em saúde para melhorar o bem estar físico e social da pessoa idosa, e professores para ser distribuídos aos acadêmicos que estejam cursando cadeira de saúde do idoso.

Análise dos dados

Apesar de não ser uma pesquisa com seres humanos, foi respeitada a propriedade intelectual dos autores dos artigos que constituíram a amostra, nomeadamente, na citação rigorosa dos seus trabalhos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Formatação do folder educativo

A elaboração do folder educativo foi feito pelo word e QuarkXpress onde foi feito ajustes como as margens, a centralização do conteúdo, e o designer da cor que possuiu no folder. Buscou-se organizar as informações e orientações de forma sucinta e prática.

O folder possui um formato simples de 2 dobras com o tamanho 21x30 cm, tendo dois lados. A capa de apresentação que contém apenas a apresentação do tema, nome dos autores e referências. Em sequência na parte interna onde está o conteúdo teórico científico que estão divididas em lacunas possuindo as temáticas dos assuntos específicos relacionado ao tema.

Para a composição da cartilha foi escolhido uma paleta de cores no tom branco, verde e verde claro para melhor harmonizar com o slogan da universidade. A fonte utilizada para a capa de apresentação do folder foi *Times New Roman* tamanho 20, para a parte interna onde possui as informações e orientações científicas foi escolhida *Times New Roman* tamanho 14. A escolha da fonte juntamente com o

tamanho foi escolhida pelos autores que criaram o folder, pensando em uma melhor visualização do conteúdo teórico.

As figuras ilustrativas que contém no folder foram retiradas da plataforma digital sendo selecionadas de acordo com cada assunto abordado no mesmo. A ilustração da capa mostra uma diversificação de idosos lado a lado onde mostra também uma vulnerabilidade. Assim mostrando felicidade independente do seu estilo de vida assim apresentado na figura 1.

Figura1: Capa do Folder



Fonte: Autores

A pós a escolha do tema, foi realizado um processo de análise sobre o mesmo para compor a parte teórica do folder, respeitando o processo da criação dessa tecnologia assim a transformando em um completo que ser complemento para a promoção a saúde. As informações que estão contidas no folder são retiradas de artigos públicos e publicações associadas ao tema.

3.2 Apresentação do folder

Na primeira temática do folder cita-se evidências científicas onde existe condições de saúde que facilitam a queda, Esse tópico foi escolhido para ser uma temática por ter as alterações patológicas que o idoso podem desenvolver. Assim

Figura 2
Tópico 1- Temática: condições de saúde que facilitam a queda.

Condições de Saúde que Facilitam a Queda

- A ocorrência de doenças crônicas, estão sendo elas: hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, problemas nervosos (AVC, Parkinson), patologias psiquiátricas e obesidade agravam o desequilíbrio.
- A partir de 60 anos aumentam o risco de queda e desequilíbrio na pessoa idosa, sexo masculino e mais propício ao desequilíbrio e consequentes a queda.
- O aumento da ocorrência da queda entre idosos pode comprometer na saúde do idoso assim tendo impacto negativo na qualidade de vida, além do receio de novos episódios de quedas, assim proporcionando quadros de isolamento social e perda constante na sua capacidade funcional .

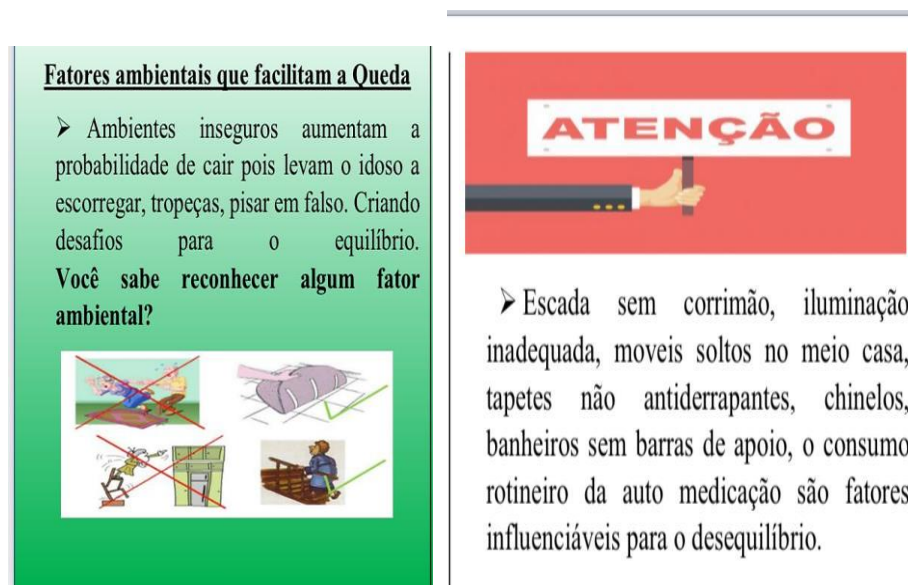
Fonte: autores

De acordo com a revista ciências e saúde coletiva volume 24, a ocorrência de doenças crônico-degenerativas tende a agravar as perdas estruturais e funcionais próprias da senescência, o que pode contribuir para o aumento do risco de quedas, evento considerado preocupante para essa população². (ciênc.saúde coletiva vol.24 no.9 Rio Janeiro Sept. 2019 Epub Sep 09, 2019). Essa citação científica está associado ao primeiro tópico do folder.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma doença crônica apresenta uma ou mais das seguintes características: é permanente; produz incapacidade ou deficiências; é causada por alterações patológicas irreversíveis; e precisa de períodos longos de supervisão, observação ou cuidados. As doenças crônicas se iniciam lentamente, têm duração longa ou incerta, sem uma causa única. (Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019;22(2):e19007.

No segundo tópico do folder onde tem como temática fatores ambientais que facilitam a queda está relacionado ao meio ambiente que o idoso vive, esta temática foi escolhida com o intuito de mostrar a o público os fatores relacionado a objetos que predispõem a queda como superfícies irregulares, iluminação inadequada, escada sem corrimão entre outros. Presente também nesse tópico imagens retiradas da plataforma digital onde serve de ilustração. Assim observando o que mostra na figura 3.

Figura 3
tópico:2 Temática- Fatores ambientais que facilitam a queda e como reconhece-los.



Fonte: Autores

No entanto, verificou-se neste estudo uma maior incidência de quedas recorrentes. A ocorrência das quedas ocasionais, ou seja, que acontecem uma única vez, é atribuída principalmente a fatores extrínsecos, enquanto as recorrentes a fatores intrínsecos, acompanhados de risco ambiental. (Ciênc saúde coletiva vol.24 no.9 Rio de Janeiro Sept. 2019 Epub Sep 09, 2019).

As ilustrações servem como orientação para evitar com que o idoso assuma um comportamento de risco durante as suas atividades. Todavia, pode levá-lo a limitar o seu desempenho em atividades desejadas e necessárias para sua vida. (Rev.Saúde pública vol.21 no.2 Bogotá Jan./Apr. 2019).


No tópico 3, tem como temática o que podemos fazer para reduzir o risco da queda? Esta temática foi escolhida com a finalidade de enfatizar o cuidado com a saúde possuindo meios de intervenções cientificamente eficazes assim também sendo composta por práticas educativas para promover o cuidado e bem estar da pessoa idosa. Como mostra a figura 4.

Figura 4

Tópico 3 Temática- O que podemos fazer para reduzir o risco da queda?

O que podemos fazer para reduzir o risco da Queda ?

- O cuidado com a saúde, assim incluindo tratamentos e consultas rotineiras como meio de prevenção de doenças crônicas.
- Manter a dieta adequada, fazer uso de cálcio e vitamina D.
- Pratica de atividades educativas e física.
- Modificações ambientais



Fonte :autor

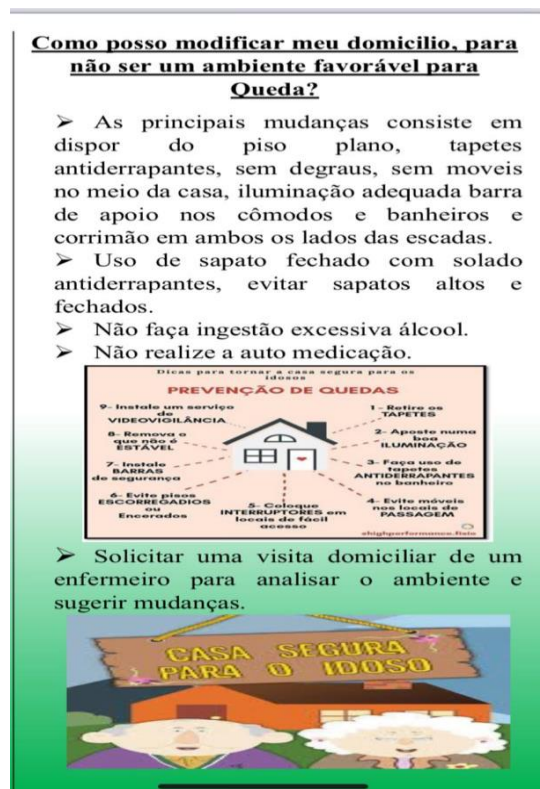
O cuidado com a saúde dos idosos inclui o tratamento psicológico e físico dos problemas rotineiros dos idosos com o objetivo de prevenir as doenças e incapacidades, além de promover o bem-estar dos indivíduos sempre que possível (MORAES, 2012).(Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 26 [4]: 13 83-1394, 2016).

Outras abordagens muito utilizadas nas intervenções múltiplas incluem otimização dos medicamentos, modificações ambientais e intervenções educativas.).(Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019;22(4):e190032).

As intervenções preventivas podem ser administradas de forma isolada ou combinada, podendo essa última ser elaborada e oferecida individualmente com base na avaliação dos fatores de risco de cada idoso (intervenção multifatorial) ou de maneira generalizada e similar para todos os participantes (intervenção múltipla). (Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019;22(4):e190032).

No tópico 4 que tem como temática como posso modificar meu domicílio, para não ser um ambiente favorável a queda? essa tema foi escolhida para orientar sobre meios de adaptações no domicílio para diminuir o risco da queda e suas complicações, são fornecidas no folder orientações de baixo custo e de fácil acessibilidade, assim promovendo ao idoso uma segurança e uma estabilidade maior, desempenhando o auto cuidado e fácil percepção de mudanças necessárias no ambiente. Como mostra a figura 5.

Figura 5
Tópico 4 temática- como posso modificar meu domicílio pra não ser um ambiente favorável a queda ?.



Fonte: Autores

Torna-se essencial que os profissionais de saúde realizem mudanças que contemplem o ambiente físico a fim de diminuir os riscos de quedas dentro de casa.

Para esta prática, as visitas domiciliares são estratégias importantes para identificar os riscos ambientais. Dentre essas mudanças, destacam-se: o uso de piso plano, antiderrapante, regular, sem desníveis e degraus; a organização do ambiente; a preferência por tapetes de cerdas baixas, emborrachados, antiderrapantes e/ou com ventosas; a manutenção da iluminação adequada de todos os cômodos e a colocação de barra de apoio no banheiro e de corrimãos em ambos os lados das escadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo proporcionou uma visão mais ampliada da importância dos cuidados de enfermagem, sociedade e familiares sobre o risco da queda e os fatores existente que podem desencadear a queda no idoso.

A criação do folder foi feito por três etapas, inicialmente a seleção dos artigos relacionado diretamente com o tema. Na segunda fase foi criado quatro temáticas para dar direcionamento ao conteúdo que foi abordado no folder, na primeira temática cita evidencias científicas que existe fatores senescência e senilidade para a queda, na segunda temática tem abordado os fatores extrínsecos que são conhecidos como fatores ambientais, na terceira temática tem incluso os cuidados com o bem estar físico e mental e meios de prevenção eficazes composta por práticas educativas, na quarta temática tem como foco as adaptações que podem ser realizada no ambiente domiciliar de fácil adesão acessibilidade promovendo a segurança e estabilidade da pessoa idosa. E por final a terceira etapa foi realizada a criação do layout do folder.

Espera-se que o folder seja mais um fator que possa complementar a promoção de saúde, sendo adaptada de uma forma tecnológica possa trazer informações para dar suporte aos profissionais de saúde, familiares, cuidadores de idosos e comunidade em geral, para que possam retirar dúvidas e dificuldades, de modo a agir positivamente no processo de prevenção e saúde- doença.

A construção do folder preventivo visa contribuir para melhoria do conhecimento e cuidados relacionado ao bem estar físico e mental do idoso, por meio de um material de fácil divulgação, barato e de informações condensadas.

Para a realização desta pesquisa foram utilizados apenas artigos publicados em língua portuguesa, sendo esta, uma limitação da autora. Outra limitação no desenvolvimento do estudo, que também pode ser apresentada é a restrita habilidade tecnológica, que limitou a construção do material educativo.

REFERÊNCIAS

CHAIMOWICZ, Flávio, A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas, Rev. Saúde Pública vol.31 no.2 São Paulo, 2007, p. 1 a 17. Disponível em:

Ciênc. saúde coletiva vol.24 no.9 Rio de Janeiro Sept. 2019 Epub Sep 09, 2019.

COSTA, E.F.A. *et al*, eds. **Semiologia Médica**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara- Koogan, 2001.

DAMÁSIO, Rosemeire Aparecida, A enfermagem e o processo de reabilitação do idoso na sociedade, 2008, p. 1 a 12.

MACHADO, T. R.; DE OLIVEIRA, C. J.; COSTA, F. B. C.; ARAUJO, T. L. Avaliação da presença de risco para queda em idosos. **Revista eletrônica de enfermagem**, v. 11, n. 1, 2009.

MACIEL, E. L. N. Características e tendência da AIDS entre idosos no Estado do Espírito Santo. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical** (Impresso), v. 43, p. 264-267, 2010.

MARIN, Maria José Sanches *et al.*, Identificando os fatores relacionados ao diagnóstico de enfermagem “risco de quedas” entre idosos, Rev. bras. Enferm. Vol.57 no.5 Brasília Sep/Oct. 2004, p. 1 a 7.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev Bras Ciênc Movim.**, v.8, n.4, p. 21-32, 2000.

MITRE, N. C. D. **Avaliação da capacidade funcional de mulheres idosas com osteoartrite do joelho e sua relação com quedas**. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2006. 77p. Disponível em:

MONTEIRO, M. S. A.. Práticas de representação na ciência: visualidade e materialidade na construção do conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência, Tecnologia e Sociedade**, v. 1, p. 36-57, 2010.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Global da OMS sobre Prevenção de Quedas na Velhice**. São Paulo. 2007.

PAZ Adriana Aparecida *et al.*, Vulnerabilidade e envelhecimento no contexto da saúde, Acta Paul. Enferm. Vol.19 no.3 São Paulo July/Sept, 2006, p. 1 a6.

PEREIRA, S.R.M. *et al.* Quedas em Idosos. **Projeto Diretrizes**. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção São Paulo 2001.

PINHO, T. A. M. *et al.* Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde. **Rev. esc. enferm. USP** [online], v.46, n.2, p. 320-327, 2012.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.19, n.3, p.793-798, 2002.

Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019;22(4):e190032).

Rev. Saúde pública vol.21 no.2 Bogotá Jan./Apr.

2019

RUBENSTEIN, LZ. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age Ageing* 2006;35 (Suppl 2): 37-41.

SILVA, Francisco de Assis Batista, *et al.*, A consulta de enfermagem ao idoso- aspectos relevantes, Revista de divulgação científica da facesa, 2007, p. 1 a 36.