

## Resumo

**Introdução:** As quedas nos idosos são um importante problema de Saúde Pública devido à morbidade e mortalidade associadas. Uma das consequências mais graves que podem decorrer de uma queda são as fraturas osteoporóticas, especialmente as que ocorrem no fémur proximal, devido à frequente perda de autonomia e qualidade de vida – aos custos que isso acarreta – e à elevada mortalidade. Contudo, as quedas podem ser prevenidas através da alteração de alguns fatores de risco, comportamentais e ambientais.

**Objetivo:** O objetivo geral desta dissertação foi desenvolver conteúdos informativos para uma campanha de prevenção de quedas (PQ) destinada a idosos, que se desdobrou nos seguintes objetivos específicos: 1) aplicar questionários para estudar os factores de risco de queda e, sobretudo, o conhecimento sobre PQ entre idosos e 2) desenvolver os conteúdos para materiais para a campanha de PQ, nomeadamente panfletos e cartazes para serem distribuídos nas Unidades de Saúde Familiares (USF) da Região Norte e um *website* com informação mais completa.

**Métodos:** foram inquiridos 100 indivíduos com idade  $\geq 65$  anos, utentes da USF de Santa Maria, em Rio Tinto, distrito do Porto. Foram feitas análises descritivas e foi usada a regressão logística para estimar a associação entre a existência de queda no último ano e os comportamentos e situações de risco/dificuldades declaradas. Foram calculados os *Odds Ratio* (OR) e os respetivos intervalos de confiança a 95% (IC 95%).

Os materiais para prevenção de quedas foram elaborados considerando quatro linhas temáticas: exercício físico, segurança em casa, visão e medicação, vistos serem estes os aspetos considerados nas intervenções para PQ mais eficazes, com a exceção do *website* que desenvolve outras linhas importantes para a prevenção de quedas.

**Resultados:** Os resultados obtidos a partir dos questionários aplicados mostraram que 46% dos idosos sofreu queda no período de um ano, e que destes, 11% sofreram uma fratura. Apenas 14% relataram ter recebido informação sobre PQ.

Foram obtidos os OR ajustados (IC 95%) para quem declarou ter mais dificuldades em sentar/levantar da sanita (OR = 6,12 (1,49; 25,07)) e para quem se põe em

pontas dos pés muitas vezes para chegar a objetos fora do alcance (OR = 8,17 (1,38; 25,07)). Na análise do OR bruto para a percepção do risco de queda, quase todas as variáveis dentro da categoria das dificuldades declaradas tiveram valores estatisticamente significativos. Contudo, o mesmo não se verificou quando se fez o OR ajustado (para a idade e para o sexo), concluindo assim que as pessoas que consideravam ter risco de queda não pareceram evitar comportamentos de risco.

Paralelamente, para responder ao segundo objetivo, foram desenvolvidos quatro cartazes e um panfleto dirigidos aos idosos. Os panfletos e os cartazes foram criados com base nas informações disponíveis no Center for Disease Control and Prevention (CDC), e todos os materiais seguem as recomendações de apresentação gráfica e linguagem sugeridas pelos especialistas da área de PQ e de educação para a saúde dirigida a idosos. Os conteúdos e apresentação do *website* têm por base as últimas diretrizes para intervenções de PQ em idosos.

Discussão: A percentagem de idosos que declararam ter caído no último ano é superior ao relatado internacionalmente. Uma pequena proporção de idosos referiu ter recebido informação sobre PQ, justificando a importância da realização de ações de educação para a saúde para a sua prevenção. As ações existentes em Portugal têm limitações que podem comprometer a sua eficácia, como a pouca acessibilidade a alguns materiais, a existência de textos corridos, extensivos e pouco apelativos à sua leitura, ou a baixa legibilidade dos mesmos. Além disso, o número de ações é muito reduzido, apesar de ser um problema com grande magnitude, como se pôde apurar com os resultados obtidos através dos questionários aplicados. O presente trabalho, através do desenvolvimento de conteúdos para materiais de PQ, pretende colmatar esta falha e, assim, contribuir para a disseminação de informação sobre quedas e a sua prevenção, de forma a que os idosos reconheçam os fatores de risco e possam tomar decisões que os protejam contra as quedas, contribuindo assim para a sua saúde e bem estar.