

PROMOVENDO CONHECIMENTO SOBRE O RISCO DE QUEDAS E AUTOCUIDADO AOS IDOSOS DE UM PROJETO SOCIAL NO MUNICÍPIO DE SAQUAREMA

Maria Eduarda Miguel Jordão¹, Hugo Cardoso Ramos², Nathalia Batista de Souza³, Renata Coutinho de Araújo⁴, Cássia de Castro Batista⁵

¹Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Univassouras Campus Saquarema. E-mail: dudajordao007@gmail.com; ²Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Univassouras Campus Saquarema. E-mail: hugoramosst@gmail.com; ³Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Univassouras Campus Saquarema. E-mail: nathaliabatista033@gmail.com; ⁴Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Univassouras Campus Saquarema. E-mail: coutinhor562@gmail.com; ⁵Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Univassouras Campus Saquarema. E-mail: c.batistacassia@gmail.com

Introdução: O envelhecimento populacional traz desafios importantes à saúde pública, especialmente em relação às quedas, que são uma das principais causas de morbidade, hospitalizações e perda da autonomia entre idosos. A população de idosos tem crescido em diferentes partes do país e com isso os desafios de muitas famílias, principalmente de baixa renda em cuidar e implementar medidas de segurança e que proporcionem qualidade de vida e saúde. A educação em saúde e o estímulo ao autocuidado são estratégias eficazes na prevenção desses eventos e na promoção de um envelhecimento ativo e seguro. **Objetivo:** O projeto de extensão buscou desenvolver uma intervenção educativa voltada à prevenção de quedas e promoção do autocuidado em idosos participantes do Projeto Viva + Esporte, na comunidade da Barreira, no Município de Saquarema como proposta da disciplina extensionista do curso de enfermagem. **Material e Método:** Escolheu-se uma abordagem qualitativa, a partir de ações de intervenção com foco na educação em saúde. Foram realizados diálogos com orientação sobre saúde do idoso, roda de conversa, entrega de folder educativo e, ainda foi possível, jogar queimado com os idosos. Durante as conversas buscou-se identificar o conhecimento prévio dos idosos sobre prevenção de quedas e os desafios do autocuidado. Participaram da atividade 25 idosos, com idade entre 55 e 97 anos. **Resultados e Discussão:** Observou-se que a maioria dos idosos desconhecia os principais fatores de risco para quedas, como o uso de medicamentos de forma indiscriminada, obstáculos no ambiente doméstico e a falta de atividade física regular e ainda a existência de dificuldades de desenvolver o autocuidado. Os idosos manifestaram a intenção de mudança de hábitos, como reorganização do ambiente doméstico, busca por acompanhamento profissional e dedicação ao tempo de cuidar de si mesmo. **Conclusão:** A ação também promoveu momentos de escuta, troca de experiências e fortalecimento dos vínculos sociais entre os participantes. A experiência demonstrou a importância das ações educativas e do diálogo com a comunidade como ferramentas eficazes na prevenção de quedas e no estímulo ao autocuidado entre idosos. Quanto às **Contribuições para Enfermagem:** Reforça a importância da integração entre ensino, pesquisa e extensão na formação do enfermeiro como fundamental para atuação nos diferentes cenários do campo da saúde, proporcionando um olhar integral para diversas demandas das linhas de cuidado e, além disso, ser possível motivar acadêmicos de enfermagem a desenvolverem novos projetos que possam proporcionar qualidade de vida e saúde a população do Município de Saquarema.

Descritores: Idoso, Saúde, Envelhecimento, Quedas, Autocuidado.