



IDOSO X QUEDA: UMA PERCEPÇÃO DOS FATORES DE RISCO

Thalita Oliveira de Moraes¹, Tamara Azeredo da Silveira¹, Cristina Thum Kaefer²

Palavras-chave: Idoso. Quedas. Fatores de risco. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade consolidada. O aumento da população idosa se expande de forma acelerada. Os múltiplos fatores e prevalência de doenças crônicas se caracterizam frequentemente na velhice, exercendo influência sob a capacidade funcional e qualidade de vida. (LUZARDO *et al.* 2018).

Segundo Fonseca (2018), questões frente a capacidade funcional é caracterizada pelo estado de independência para desenvolver Atividades de Vida Diária (AVD), sendo necessário para o idoso ter autonomia tanto em seu domicílio como na comunidade.

Muitos idosos, em seu processo de envelhecimento dos sistemas, em especial o sistema osteomuscular, pode acarretar queda, devido a perda do equilíbrio. A queda no idoso é multifatorial, englobando fatores intrínsecos como as próprias alterações fisiológicas relacionadas a idade, visão, audição ou marcha prejudicada em conjunto com fatores extrínsecos decorrentes de pisos escorregadios, má iluminação, comportamentos de risco e demais atividades do cotidiano. (FHON *et al* 2017).

Segundo Vieira (2018) cerca de 30% dos idosos são vitimados por quedas anualmente e 12% desses idosos apresentam fraturas frente a queda. Embora seja de grande relevância pelo aumento do risco de lesões, fraturas e óbitos este problema não recebe a atenção necessária, sendo um dos mais relevantes problemas para saúde pública no cuidado ao idoso.

Diante disso, o objetivo deste estudo é descrever os fatores de risco que demandam a queda em idosos.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo qualitativo descritivo com enfoque em revisão bibliográfica. A pesquisa de abordagem qualitativa sugere questões individuais. Buscando conhecimento com grupos particulares próximos do processo social, as quais são respondidas com sentimentos,

¹ Discente do curso de Enfermagem, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: om.thalita@gmail.com, tamara.silveira19@hotmail.com

² Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: crkaefer@unicruz.edu.br



vivências, situações à que são expostos. Trabalha com exploração, intuição e subjetivismo, onde busca maneiras sociais e fenomenais da população em que se envolve no mundo das relações entre seres humanos e suas ideologias (MINAYO, 2013).

O estudo foi realizado na disciplina de Enfermagem no contexto Assistencial do Idoso II, do sexto semestre do Curso de Graduação de Enfermagem – UNICRUZ. Foram utilizados os seguintes descritores: Idoso. Quedas. Fatores de risco. Prevenção. Ocorreu a busca de artigos científicos nos espaços temporais entre 2017 há 2018, na base de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO). A busca contemplou quatorze artigos sendo que para a pesquisa foram utilizados sete artigos aos quais contemplaram o objetivo deste estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Vários estudos trazem contextualizações sobre envelhecimento e quedas no ciclo vital do idoso. Segundo Vieira (2018) a queda não somente traz consequências na mobilidade do idoso, prejudicando seu deslocamento e independência, mas também afeta sua função cognitiva, resultando no medo da locomoção, afetando atividades cotidianas e isolamento.

Para o idoso a independência de realizar suas atividades diárias interfere muito na sua qualidade de vida e seu estado de saúde. Sabe-se que o idoso que apresenta vulnerabilidades como imobilidade tem consigo em seu cotidiano a prática do sedentarismo que prejudica muito ao passar dos dias sua situação de saúde, podendo emergir outros agravos de saúde devido a imobilidade.

A maior prevalência de quedas ocorre em idosos do sexo feminino em idades entre 60 e 69 anos que residem sozinhas. Também em outra pesquisa dados similares conforme relata Neto et al. (2018) na qual confere que a maior prevalência de quedas ocorrem com mulheres na média de idade de 70,6 anos.

Assim pode-se dizer que as mulheres idosas estão mais expostas a desenvolver quedas. Tal fato pode estar sendo atribuído aos seus afazeres domésticos, uso de tapetes em suas casas e por estarem desenvolvendo atividades laborais em seus domicílios acabam ficando mais expostas aos riscos referente a acessibilidade em seu lar.

Os fatores de risco domiciliares são os mais frequentes, ressaltando que a maior prevalência de quedas ocorre em domicílio. O autor Neto *et al.* (2018), coloca que os fatores mais determinantes e frequentemente relacionados a quedas é o piso escorregadio, o ato de



levantar-se a noite e deambular no escuro, objetos fora do alcance das mãos, desníveis no chão, obstáculos nos trajetos no interior da casa, colchões ou camas altas e outros.

Importante conscientizar familiares sobre a práxis de acessibilidade no domicílio do idoso, a fim de promover melhor qualidade de vida e prevenir agravos a sua saúde que as quedas podem acarretar, pois como afirma Fhoh et al (2018) há um aumento na síndrome da fragilidade no idoso, a qual se associa com a ausência de um companheiro(a) ou da família, uma vez que esta presença se caracteriza em um efeito protetor.

Doenças associadas a estes fatores de riscos transforma-se agravos proeminentes, como a incontinência urinária, está que tem relação fortemente ao histórico de quedas. Outro agravo é a falta de informação, como afirma Neto et al. (2018) o baixo nível de conhecimento sobre o tema, acrescido do déficit de percepção de que queda representa um desfecho importante para a saúde do idoso, pode ser um fator preditivo de perda de autonomia.

Alves et al (2017) destaca que aqueles com esquecimento frequente, seguidos por portadores de Diabetes Mellitus, alteração visual e hipertensão tiveram maior ocorrência de fraturas. Porém as quedas são mais frequentes em idosos com diagnóstico de osteoporose, devido a associação da patologia com sexo feminino e idade avançada.

Os autores Nero et al (2018) e Alves et al (2017) assentam que as medicações utilizadas podem provocar efeitos colaterais como hipotensão postural, tonturas, necessidade de urinar com maior frequência, propiciando quedas e consequentemente fraturas.

O idoso mesmo independente necessita de cuidado, auxílio e vistoria, embora indiretamente com mudanças na residência em que vive, adaptando móveis, balcões, interruptores, mantendo um ambiente livre e de fácil locomoção, evitando desníveis e providenciando corrimão para escadas já se enquadra em uma prevenção primária. É necessário alertar quanto aos riscos de locomoção noturna, manter objetos sempre a mão e conscientizar das consequências advindas de uma queda.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

As quedas na população idosa são frequentes interferindo de forma negativa na qualidade de vida dessas pessoas. O avanço da idade leva a alterações estruturais e funcionais que podem reduzir a capacidade de resposta rápida e eficaz do equilíbrio, comprometendo o desempenho das habilidades motoras, a força muscular.



Os idosos necessitam do apoio de seus familiares, garantindo qualidade de vida e o bem-estar na terceira idade. É essencial que os familiares tenham conhecimento com o cuidado do idoso, o ambiente físico e emocional. O apoio familiar ao idoso é um fator diferencial, transmite a pessoa idosa segurança, refletindo em seu bem-estar

Assim deve-se promover ações com enfoque na prevenção de quedas a fim de ofertar um envelhecimento saudável ao idoso. Para tanto é necessário ações interdisciplinares com vistas ao cuidado deste ciclo de vida. Ações como educação em saúde são salutares frente a acessibilidade, bem como incentivo a pratica de atividade física e fortalecimento muscular oportunizando o idoso a não estar vulnerável frente ao evento da queda e seus agravos de saúde que a mesma traz ao idoso.

REFERÊNCIAS

- ALVES et al.: **Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2017; 20(1): 59-69.
- FONSECA et al.: **Fatores associados à dependência entre idosos com diabetes mellitus tipo 2.** Rev Bras Enferm. 2018; 71.
- LUZARDO AR, Paula Júnior NF, Medeiros M, Wolkers PCB, Santos SMA. **Repercussions of hospitalization due to fall of the elderly: health care and prevention.** Rev Bras Enferm [Internet]. 2018; 71 (suppl 2): 763-9.
- MINAYO Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 13 edição. São Paulo Ed. Hucitec. 2013.
- NETO, José Antônio Chehuen et al.; **Percepção sobre queda e exposição de idosos a fatores de risco domiciliares.** Ciência & saúde coletiva, 23(4): 1097-1104, 2018.
- FHON, Jack Roberto Silva et al. **Factors associated with frailty in older adults: a longitudinal study.** Revista de Saúde Pública [online]. 2018, v. 52-74.
- VIEIRA LS, Gomes AP, Bierhals IO, Fariás-Antúnez S, Ribeiro CG, Miranda VIA, et al. **Quedas em idosos no Sul do Brasil: prevalência e determinantes.** Rev Saude Publica. 2018;52:22.