

QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA – PRINCIPAIS ASPECTOS FISIOLÓGICOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Hélio Geraldo da Cruz Santos ¹
Fabiana Gonçalves de Mello Cahú Medeiros ²

RESUMO

Nos dias que correm, ao observar de modo generalizado o contexto que envolve o idoso e a sociedade na qual ele está inserido, pode-se dizer que são inúmeros desafios a serem enfrentados. Dentre esses desafios, encontram-se as alterações fisiológicas causadas no indivíduo ao longo do processo de envelhecimento. A construção deste trabalho ocorreu através de buscas na base de dados “SciELO” e “LILACS”, durante o mês de junho de 2020. Utilizou-se os descritores “quedas” and “idosos” and “prevenção” de forma simultânea nas duas bases de dados. Nas mesmas, buscou-se as publicações ocorridas entre os anos de 2009 e 2019 no idioma português. Sendo assim, a fundamentação do trabalho se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, no qual foram realizadas as leituras dos artigos, com o objetivo de discutir acerca dos aspectos que envolvem as quedas em idosos e refletir acerca da prevenção. É possível comentar que, ao chegar na fase idosa da vida, aproximadamente 1/3 (um terço) dessa população em média, sofre ou estará suscetível a sofrer alguma queda. Algumas alterações provocadas pelo envelhecimento de ordem física e mental contribuem significativamente para o aumento da incapacidade funcional e, conseqüentemente, para que as quedas voltem a ocorrer. A atividade física e as orientações passadas por profissionais da equipe de saúde podem contribuir não somente para evitar as quedas e seus fatores associados, como também proporcionar uma melhor qualidade de vida ao idoso.

Palavras-chave: Quedas, Idosos, Prevenção.

INTRODUÇÃO

Entende-se que o tema de envelhecimento populacional, por si só, é bastante amplo, de forma que inúmeros aspectos necessitam ser considerados antes de uma discussão acerca do tema ser estabelecida. Embora alguns conceitos sejam praticamente absolutos, algumas opiniões podem ser relativas, já que o contexto no qual cada grupo populacional está inserido também podem ser diferentes. O envelhecimento populacional de pessoas que possuem boas

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da UNINASSAU das Graças, Recife, Pernambuco, helio_geraldo_@hotmail.com;

² Docente do Curso de Fisioterapia da UNINASSAU, Mestre em Ciências, Especialista em Fisioterapia do Trabalho, facahu@gmail.com.

condições econômicas e de saúde, por exemplo, provavelmente será diferente de quem se encontra em uma situação oposta.

Atualmente, ao observar de modo generalizado o contexto que envolve o idoso e a sociedade na qual ele está inserido, pode-se dizer que são inúmeros desafios a serem enfrentados. Dentre esses desafios, um dos que sempre chama grande atenção diz respeito à saúde. É bastante comum, nessa fase da vida, uma necessidade maior de cuidados médicos, de uso de remédios para tratamentos de certas doenças que porventura acabam surgindo, de atenção maior dos adultos e familiares, entre outros.

Entre esses cuidados médicos e maior atenção dos familiares e adultos, é possível destacar o fato de que, ao chegar em um certo estágio da vida, os idosos ficam mais frágeis fisicamente e, conseqüentemente, mais suscetíveis a quedas e incidentes ou agravamentos na saúde que surgem em consequência disso. Como o processo de envelhecimento é algo que está sempre em avanço, se faz necessário dar atenção às alterações fisiológicas do indivíduo à medida em que esse vai ficando cada vez mais velho.

Algumas alterações de ordem fisiológicas que ocorrem naturalmente com o decorrer do envelhecimento são a perda de massa muscular e de massa óssea, juntamente com o equilíbrio. Outro fator importante a ser levado em consideração diz respeito ao equilíbrio postural, que vai sendo comprometido, bem como a maneira de andar, fazendo com que o idoso fique mais suscetível às quedas.

Sabe-se, porém, que prevenir também pode estar atrelado a investir. Nem sempre as quedas são possíveis de serem evitadas. Em alguns desses eventos, as conseqüências exigem tratamento médico, acompanhamento em casa, uso de remédios, além da mudança no estilo de vida, prática de atividades físicas e alimentação diferenciada. Conseqüentemente, todas essas alterações impactam na economia de um modo geral e requerem planejamento a nível governamental e individual.

Sendo assim, é relevante discutir neste trabalho alguns assuntos pertinentes à questão das quedas em idosos, como: alguns dados epidemiológicos que envolvem as quedas em idosos, as alterações fisiológicas causadas pelo envelhecimento, os impactos na saúde do idoso em decorrência dessas quedas e o que pode ser feito para prevenir as quedas e minimizar as conseqüências trazidas por esse incidente.

METODOLOGIA

A construção deste trabalho ocorreu através de buscas na base de dados “SciELO” e “LILACS”, durante o mês de junho de 2020, por artigos que abordassem a temática das quedas nos idosos. Em seguida, utilizou-se descritores como “quedas” and “idosos” and “prevenção” de forma simultânea nas duas bases de dados. Nas duas bases de dados, buscou-se as publicações ocorridas entre os anos de 2009 e 2019 no idioma português.

Na Scielo, optou-se por selecionar os artigos publicados na Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. A escolha da referida revista deve-se ao fato dela ser específica para assuntos direcionados à saúde dos idosos. Dessa forma, foram encontrados 21 artigos no total.

Na intenção de expandir a discussão acerca do tema, escolheu-se também a base de dados LILACS, uma vez que é uma fonte voltada para pesquisas específicas nas temáticas da saúde. A pesquisa foi filtrada tomando como base as publicações da base de dados LILACS, com os acidentes por quedas como assunto principal. Sendo assim, chegou-se ao total de 120 artigos encontrados.

Sendo assim, a fundamentação do trabalho se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, no qual foram realizadas as leituras dos artigos, com o objetivo de discutir acerca dos aspectos que envolvem as quedas em idosos e refletir acerca da prevenção.

DISCUSSÃO

Alterações fisiológicas

Sabe-se que o processo de envelhecimento causa no ser humano uma série de mudanças no corpo. Dentre essas mudanças, as de ordem fisiológica ficam bastante evidentes quando o organismo passa a diminuir ou não apresentar mais o mesmo desempenho, podendo resultar em incapacidade funcional que, segundo Gasparotto et. al. (2014), aumenta com o decorrer do processo de envelhecimento.

Piovesan et. al. (2011) também fazem observações quanto a essas alterações que ocorrem no organismo humano e que acabam contribuindo para que as quedas em idosos apareçam, como a “instabilidade postural e alterações dos sistemas sensoriais e motor” (p. 76). Outros fatores também são apontados por Gasparotto et. al. (2014) como a redução de parâmetros de massa muscular e densidade óssea (p. 202), sendo apontados como alguns dos motivos que contribuem para que ocorram as quedas, uma vez que isso está ligado diretamente com a postura de andar e o equilíbrio, conforme o mesmo diz.

Alguns autores destacam também que os agravos relacionados a capacidade funcional dos idosos ocorrem de forma diferente em alguns aspectos quando se comparam os gêneros. Soares et. al. (2015) afirma que “as mulheres idosas apresentam maior comprometimento na funcionalidade física, e os homens idosos apresentam maior comprometimento da saúde mental” (p. 240).

Quedas em idosos

Sabe-se que a queda pode trazer, para qualquer pessoa, prejuízos à saúde e qualidade de vida em diversos sentidos. Em idosos, devido às alterações fisiológicas adquiridas pelo processo de envelhecimento, esse tipo de incidente pode ser considerado mais grave. Taguchi et. al. (2016), ao discutirem sobre as quedas, as definem como sendo “o deslocamento não intencional do corpo a algum plano inferior, com incapacidade de correção em tempo hábil à posição inicial, determinada por circunstâncias multifatoriais que afetam a estabilidade” (p. 287).

As quedas em idosos é um fato que pode ser considerado como um problema de longa data, uma vez que a população está em constante aumento. Com o aumento da expectativa de vida, as pessoas passaram a viver mais e, conseqüentemente, houve um aumento da população idosa. Miranda et. al. (2018) apontam que, em 2025, o Brasil poderá ser o sexto maior no ranking mundial em população idosa (p. 2063). Dessa forma, é de se esperar que a quantidade e a frequência das quedas também aumentem.

Gaspar et. al. (2018) consideram as quedas como sendo um problema de saúde pública, já que são “a segunda principal causa de morte por lesão não intencional em idosos” (p. 1071). Os autores ainda destacam o alto número de internações em virtude das quedas, quando evidenciam que “no Brasil, até outubro de 2016 foram registradas cerca de 88 mil internações” (p. 1071). Araújo et. al. (2019) analisaram estudos nos quais indicaram que “após uma queda, os idosos frágeis precisam de um longo período de recuperação e reabilitação, o que denota custos para ele e para o sistema de saúde, assim como limitações importantes na participação em suas atividades” (p. 193).

Sendo assim, faz-se necessário então, pensar em estratégias de prevenção às quedas na intenção de não só diminuir esse índice, como também promover uma melhor qualidade de vida ao idoso. Outro ponto importante refere-se ao impacto na economia e saúde, uma vez que

reduzir o número de quedas diminui os custos com tratamentos e reduz a ocupação de leitos hospitalares.

Dados epidemiológicos

Quando observamos os dados epidemiológicos referentes às quedas em idosos, conseguimos ter uma visão mais clara no que diz respeito à prevalência dessas quedas. Gasparotto et. al. (2014), ao se basear em alguns estudos de quedas de idosos no Brasil, aponta uma ocorrência de “32% entre 65 e 74 anos, 35% entre 75 e 84 anos e 51% após essa idade” (p. 203).

Maia et. al. (2011) afirmam que “aproximadamente 30% dos indivíduos com mais de 65 anos de idade caem ao menos uma vez por ano, dos quais a metade de forma recorrente” (p. 382). O mesmo percentual epidemiológico também é apontado por Borges et. al. (2010), sendo esse ainda mais específico ao comentar que ocorre em países ocidentais (p. 43).

Em outro estudo, Oliveira et. al. (2014) afirma que, além das quedas serem mais frequentes após os 75 anos, o número de quedas também é maior nas mulheres em relação aos homens. A justificativa para essa causa é fundamentada quando os autores destacam “maior fragilidade, prevalência de doenças crônicas, consumo de medicações e longevidade das mulheres em relação aos homens” (p. 638).

Impactos na saúde

Assim como existem inúmeros fatores que contribuem para que as quedas em idosos ocorram, logo, podemos também citar diversas consequências que esse grupo pode estar sujeito, se porventura vier a sofrer esse tipo de acidente. Antes et. al. (2015) evidenciam que as quedas “têm sido causa frequente de perda funcional, ingresso precoce em instituições de longa permanência para idosos e aumento da morbidade e da mortalidade” (p. 770). Os mesmos autores afirmam ainda que, além de fraturas, as quedas são responsáveis também pela “diminuição da qualidade de vida, medo de andar e perda da capacidade de realização das tarefas do dia a dia” (p. 770).

Maia et. al. (2011) também abordam sobre as consequências das quedas levando em consideração que elas podem ser de natureza física, psicológica e social e colocam as fraturas como uma das principais decorrências desse tipo de incidente, fazendo questão de frisar que o

idoso passa a se sentir mais vulnerável, ainda que essa consequência possa ser algo novo ou frequente em seu histórico (p. 383).

Maia et. al. (2011) falam ainda que o medo de cair pode acometer o idoso, mesmo que ele nunca tenha caído (p. 383). Esse receio é conhecido como “Síndrome pós-queda”. Para Teixeira et. al. (2019), esse medo de cair (que também acomete os que já sofreram queda alguma vez) influencia na qualidade de vida do idoso, fazendo aumentar a sua preocupação em manter o equilíbrio para não sofrer uma nova queda (p. 7).

Morsch et. al. (2016), ao analisarem um estudo envolvendo a influência das quedas na qualidade de vida do idoso, mostraram que “88,5% daqueles que caíram relataram medo de cair novamente e 36% deles afirmaram alguma consequência negativa” (p. 3571). Esses dados são relevantes por permitir entender as dificuldades que podem ser encontradas na elaboração ou execução dos programas de prevenção de quedas.

Prevenção

Haja vista as defasagens físicas e psicológicas adquiridas pelo processo de envelhecimento devemos considerar a relevância de estabelecer estratégias preventivas, com o intuito de minimizar os riscos desse tipo de acidente, tanto no aspecto que envolve a saúde do idoso quanto no âmbito externo, que envolvem as pessoas e o ambiente no qual convive.

Para embasar o que está sendo argumentado, Gasparotto et. al. (2014) afirma que “a atividade física atua como grande método de prevenção e pode ser adaptada aos déficits que já estejam presentes no idoso, como treino de marcha, de equilíbrio, cuidados com hipotensão postural e transferências” (p. 206). Porém, os autores destacam que esse tipo de intervenção deve andar em conjunto com um trabalho de conscientização junto aos idosos, uma vez que esse grupo apresenta dificuldades em reconhecer os fatores de riscos que são associados às quedas (p. 206).

Teixeira et. al. (2019) ressalta a importância de se investir na promoção da saúde, na intenção de prevenir as quedas. Para isso, eles destacam o desenvolvimento de práticas educativas como forma de proporcionar um conhecimento que colaboraria numa manutenção positiva da qualidade de vida dos idosos (p. 3). Neto et. al. (2017) afirmam que a atividade física pode contribuir para a redução dos riscos de quedas e acrescenta que os “programas de atividade física estão entre as maneiras mais efetivas de prevenção” (p. 29).

A fisioterapia também possui um papel importante no que se refere à prevenção de quedas em idosos, conforme é mostrado por Piovesan et. al. (2011), quando afirmam que “proporciona melhora do quadro motor e do equilíbrio, além de fornecer orientações aos pacientes e seus cuidadores, eliminando ou minimizando os fatores de risco” (p. 76).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os dados encontrados, é possível comentar que, ao chegar na fase idosa da vida, aproximadamente 1/3 (um terço) dessa população em média, sofre ou estará suscetível a sofrer alguma queda, considerando os índices de prevalência observados nos diversos estudos. O número não é absoluto e pode sofrer variação, a depender da idade ou outros fatores associados.

Pode-se compreender também que, além do avanço da idade, algumas alterações provocadas pelo envelhecimento de ordem física e mental contribuem significativamente para o aumento da incapacidade funcional e, conseqüentemente, para que as quedas voltem a ocorrer. Além disso, quando ocorrem, acabam resultando em algum tipo de agravante na saúde do idoso, podendo ser o aumento da dependência, medo de andar, fraturas, traumas diversos e entre outros que influenciam na qualidade de vida.

Sendo assim, entende-se o quão necessário se faz atentar para os aspectos preventivos dessas quedas. É possível observar que a atividade física, bem como as orientações passadas por profissionais da equipe de saúde podem contribuir não somente para evitar as quedas e seus fatores associados, como também proporcionar uma melhor qualidade de vida ao idoso.

REFERÊNCIAS

ANTES, D. L.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E. Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal. Artigos Originais. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2015; 18(4):769-778. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n4/pt_1809-9823-rbagg-18-04-00769.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.

ARAÚJO, I. V. de. S.; GOMES, N. C.; NASCIMENTO, J. S.; RIBEIRO, C. C. N. R.; TAVARES, D. M. dos. S. Queda entre idosos: preditores e distribuição espacial. **Rev. Salud Pública.** 21 (2): 187-194, 2019. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v21n2/0124-0064-rsap-21-02-187.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

BORGES, P. S.; FILHO, L. E. N. M.; MASCARENHAS, C. H. M. Correlação entre equilíbrio e ambiente domiciliar como risco de quedas em idosos com acidente vascular encefálico. Artigos Originais. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.**, RIO DE JANEIRO, 2010; 13(1):41-50. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n1/a05v13n1.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

GASPAR, A. C. M.; SILVA, J. F. G. da.; MENDES, P. A.; FERREIRA, L. V. C.; AZEVEDO, R. C. de S.; MUFATO, L. F. Perfil sociodemográfico e condições de saúde dos idosos que sofreram quedas. **Rev Fun Care Online**. 2018 out/dez; 10(4):1070-1076. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-915852>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. Artigo de Atualização. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2014; 17(1):201-209. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n1/1809-9823-rbgg-17-01-00201.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

MAIA, B. C.; VIANA, P. S.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M. A. Consequências das Quedas em Idosos Vivendo na Comunidade. Artigo de Revisão. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.**, RIO DE JANEIRO, 2011; 14(2):381-393. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n2/v14n2a17.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

MIRANDA, A. P.; ATHAYDE, I. F. de.; BARBOSA, M. E. I. Fatores de risco que contribuem para queda em idosos. **Revista Nursing**, 2018; 21 (238); 2063-2067. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-32905>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

MORSCH, P.; MYSKIW, M.; MYSKIW, J. de. C. A problematização da queda e a identificação dos fatores de risco na narrativa de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 21(11):3565-3574, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-11-3565.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

NETO, J. A. C.; BRUM, I. V.; BRAGA, N. A. C.; GOMES, G. F.; TAVARES, P. L.; SILVA, R. T. C.; ASSAD, I. M.; FERREIRA, R. E. Percepção sobre queda como fator determinante desse evento entre idosos residentes na comunidade. Artigo Original. **Geriatr Gerontol Aging**. 2017;11(1):25-31. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-849234>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

OLIVEIRA, A. S. D.; TREVIZAN, P. F.; BESTETTI, M. L. T.; MELO, R. C. de. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2014; 17(3):637-645. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n3/1809-9823-rbgg-17-03-00637.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

PIOVESAN, A. C.; PIVETTA, H. M. F.; PEIXOTO, J. M. de B. Fatores que predispõem a queda em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. Artigos Originais. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.**, RIO DE JANEIRO, 2011; 14(1):75-83. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a09v14n1.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

SOARES, D. S.; MELLO, L. M. de.; SILVA, A. S. da.; NUNES, A. A. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. Artigos Originais. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2015; 18(2):239-248. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n2/1809-9823-rbgg-18-02-00239.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

TAGUCHI, C. Z.; SANTOS, T. F. O.; NASCIMENTO, R. S.; SILVA, A. R.; RAPOSO, O. F. F.; TEIXEIRA, J. P. Eficácia de programa de prevenção de quedas em idosos. **Distúrbios Comun. São Paulo**, 28(2): 286-94, junho, 2016. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/24714/20141>>. Acesso em: 27 jun. 2020.

TEIXEIRA, D. K. da. S.; ANDRADE, L. M.; SANTOS, J. L. P.; CAIRES, E. S. Quedas em pessoas idosas: restrições do ambiente doméstico e perdas funcionais. Artigos Originais. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2019;22(3):e180229. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v22n3/pt_1809-9823-rbgg-22-03-e180229.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.