

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES ASSOCIADOS À QUEDA EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

PAULA ANDRESSA MENEZES SANTOS¹

AMANDA REIS SILVA¹

CINTHYA LAYSSA SILVA MORORÓ¹

LARYSSA ROBERTA LEMOS DIAS¹

MELISSA MARIANE DOS REIS²

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC Araguari

² Docente do curso de Medicina curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC Araguari

e-mail: paulinha_andressa_menezes@hotmail.com

Resumo

A população brasileira está passando por rápido processo de envelhecimento e tal fenômeno impactará significativamente em como as pessoas projetam comportamentos individuais, porquanto alterações fisiológicas transcorrem na senescência. Nesse contexto, de fragilidade inerente, analisar os fatores de risco associados a queda em idosos torna-se essencial para garantir sua qualidade de vida. Considerando que é necessário aprimorar o conhecimento sobre queda em idosos, por ter alta prevalência na sociedade, este estudo tem como objetivo verificar os seus fatores de risco e medidas de prevenção aplicáveis à Atenção Básica para que possa ser ferramenta de auxílio aos profissionais e estudantes atuantes na área de Saúde Coletiva. O estudo trata-se de uma revisão de literatura elaborada a partir de artigos presentes nas bases de dados Scielo, Lilacs e MedLine, com auxílio do mecanismo de pesquisa avançada do Google Acadêmico e da Biblioteca Virtual em Saúde. Dentre outros fatores, este estudo demonstrou que a etiologia das quedas é pertinente a fatores intrínsecos ao paciente e fatores ambientais. Logo, as intervenções preventivas a essa fatalidade devem incluir ações comunitárias e individuais. Nesse cenário, é de fundamental importância identificar os fatores de riscos. Faz-se necessário, ainda, a criação de instrumentos eficientes e capazes de identificar potenciais riscos às quedas. Concomitante, é preciso a ampliação da conscientização sobre o assunto com foco em mulheres idosos com menor nível socioeconômico, vulneráveis a uma percepção negativa de saúde.

Palavras-chave: Idoso; quedas; atenção básica.

INTRODUÇÃO

A população brasileira está passando por rápido processo de envelhecimento, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2050, 30% dos cidadãos serão idosos. Tal fenômeno impactará significativamente em como as pessoas projetam comportamentos individuais, porquanto alterações fisiológicas transcorrem na senescência (CRUZ et al, 2017).

Nesse contexto, a fragilidade é inerente ao envelhecimento, pois ocorrem modificações físicas e mentais que restringem a eficiência funcional e cognitiva. Por ser uma síndrome médica multifatorial que causa

diminuição da força e redução das funções orgânicas, aumenta a vulnerabilidade às atividades diárias que antes eram realizadas de forma eficiente (BINOTTO et al, 2018).

Em virtude disso, pessoas acima de 50 anos são mais propensas às quedas, sendo essas uma das principais causas de morbimortalidade e incapacidades a partir dos 60 anos. Associada a debilitação, tem como consequência diminuição da qualidade de vida, reincidência de queda e aumento do risco de institucionalização e hospitalização (CRUZ et al, 2017; LIMA et al, 2017).

Nessa perspectiva, a queda é um dos principais fatores associados a internações e mortalidade de idosos no Brasil. Entre 1996 e 2012, observou-se um aumento anual de 15% na taxa de mortalidade por quedas e também na taxa de internação que mudou de 2,58 para 41,37, sendo essas taxas variáveis de acordo com sexo e região de moradia (ABREU et al, 2016)

Em idoso, a queda pode ser definida como uma síndrome geriátrica, prevalente, agente da instabilidade involuntária do corpo com tendência ao deslocamento a uma altura abaixo da posição inicial, tornando-se impraticável sua correção ao tempo de evitar o evento (LIMA et al, 2017). Inúmeros fatores têm sido colocados em evidência como influenciadores do aumento de queda, tais como: pessoas acima de 60 anos, mulheres, baixa condição socioeconômica, vulnerabilidade física que interfere no tônus muscular, marcha e equilíbrio, doenças vasculares e psicológicas.

A queda no idoso fragilizado ou pré-frágil é o principal desfecho observado quando há alterações fisiológicas e fatores que levam a diminuição da funcionalidade, perda da autonomia e independência. Encontra-se como fundamental razão de morte acidental naqueles com mais de 65 anos. Em 2010, a OMS declarou que 30% dos idosos sofrem quedas anualmente, sendo esse número elevado para 40% quando analisado aqueles com 80 anos ou mais (GASPAR et al, 2017). A identificação precoce desse processo pode permitir ações preventivas, buscando atenuar a ocorrência dessa adversidade na população idosa (DUARTE et al, 2019)

Por efeito, muitas pesquisas demonstram que é possível diminuir as quedas em idosos no contexto da atenção básica a partir do incentivo a eliminação dos fatores de risco, como melhor conformação do ambiente domiciliar e prática de atividade física. Sendo imprescindível a consciência de que com a senescência a fragilidade física manifesta-se, momento crucial mudanças de comportamento e modo de vida (GASPAR et al, 2017).

OBJETIVOS

Considerando que é necessário aprimorar o conhecimento sobre queda em idosos, por ter alta prevalência na sociedade, este estudo tem como objetivo verificar os seus fatores de risco e medidas de prevenção aplicáveis à Atenção Básica para que possa ser ferramenta de auxílio aos profissionais e estudantes atuantes na área de Saúde Coletiva.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão de literatura elaborada a partir de artigos presentes nas bases de dados Scielo, Lilacs e MedLine, com auxílio do mecanismo de pesquisa avançada do Google Acadêmico e da Biblioteca Virtual em Saúde. Os descritores utilizados foram “idoso”, “quedas” e “atenção básica”. Como critério de exclusão foi utilizado a data de publicação, sendo selecionados somente artigos publicados entre os anos de 2016 e 2019, para garantir dados atualizados.

Somando-se todos as publicações, foram encontrados 361 resultados. Após a leitura dos títulos dos artigos, foram excluídos os que não se encaixavam no propósito do estudo; títulos que não possuíam menção a pelo menos um dos descritores utilizados. Desse modo, foram separados 22 artigos para a leitura do resumo e em seguida, excluídos os que não abordavam o objetivo da pesquisa. Após a leitura dos resumos, foram selecionados 14 artigos que correspondiam ao objetivo proposto inicialmente e que foram lidos na íntegra. Posteriormente, tais estudos foram incluídos na revisão e os resultados analisados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando o cenário do idoso fragilizado, o estudo realizado por Duarte et al (2019) mostrou que em São Paulo, de 1413 indivíduos entrevistados, 1397 sofreram quedas, sendo que 443 destes relataram episódios de queda no último ano. Dos quais, 626 eram idosos classificados como pré-frágeis e 192 indivíduos com fragilidade(DUARTE, G. P. et al, 2019)

Esse estudo evidenciou que a fragilidade é diretamente proporcional ao aumento de idade, possivelmente por maior probabilidade desse grupo apresentar desequilíbrio orgânico e estarem suscetíveis a eventos agudos, físicos e psicossociais. As quedas podem estar relacionadas ao aumento da fragilidade e aos seus componentes, demonstrando prevalência naqueles que tiveram redução da prática de atividade física (34%), redução da força de preensão palmar (31,5%), alterações na velocidade da marcha (23,8%), redução de peso (5,9%) e em indivíduos exaustos (7,6%)(DUARTE, G. P. et al, 2019).

Lins et al (2019) investigaram a associação entre vulnerabilidade clínico-funcional e dados sociodemográficos em uma amostra de 179 idosos adscritos às Unidades Básicas de Saúde da Família. Concluiu-se que há predomínio de fragilidade no sexo feminino (17,4%), da cor branca (16,3%), com idade entre 81 e 90 anos (47,4%), sem companheiros (17,3%), residentes em moradias com cinco ou mais pessoas (33,3%) e que não estudaram (15,4%). Outrossim, a maior prevalência de fragilidade foi encontrada naqueles com capacidade cognitiva comprometida (80%), sedentários (48%) e com sinais de desnutrição (66,7%) (LINS et al, 2019).

Em concordância com o apresentado acima, um estudo realizado por Abreu et al (2015) demonstrou prevalência de quedas em 77,6% dos idosos investigados, sendo maioria mulheres (65%) acima de 70 anos (63,8%). Ainda referiu associação estatística com risco aumentado para recorrência de quedas em idosos com morbidade, com renda de até 2 salários mínimos (62%), com artrite ou artrose (32%), com autopercepção de saúde regular a péssima (44%) e em portadores de alterações visuais (23%)(ABREU et al, 2018).

É notório que o envelhecimento está associado à queda, pois predispõe a morbidade e alterações fisiológicas. Na meta-análise realizada por Binotto et al (2018), fez-se uma investigação sobre a velocidade da marcha (variável indicativa de fragilidade) e sua congruência com sedentarismo, quedas, fraqueza muscular e gordura corporal. Foi possível concluir que há associação significativa entre a obesidade em idosos e velocidade de marcha reduzida, sendo essa correlação significativa à queda (BINOTTO et al, 2018).

Lima et al. (2017), no contexto da Atenção Básica, coletou dados acerca dos fatores que predispõe a queda a partir da aplicação do questionário “Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento”. Relacionou características sociodemográficas aos prováveis fatores associados às quedas: atividade física, zona moradia, escolaridade, medicamentos, atividades básicas da vida diária (ABVD), artrite/artrose, dor crônica, dificuldade auditiva e visual, reumatismo, hipertensão artéria, osteoporose e acidente vascular encefálico.

Concluiu que mulheres, pessoas com 80 anos ou mais, brancos, solteiros ou viúvos possuem maior propensão a ocorrência de quedas. No exame bruto, o sedentarismo está ligado como fator principiante à queda, assim como a baixa escolaridade e dificuldade para realização das ABVD. Também, explicitou-se a significância entre quedas e a dor crônica ($p < 0,001$), osteoporose ($p = 0,002$) e isquemia cerebral ($p < 0,001$) (LIMA et al., 2017).

Noutra visão, o estudo de Bushatsky et al (2018) sobre alterações de equilíbrio, expôs-se a prevalência de 16,3% de quedas em idosos. Relacionou-se hábitos de vida e condições de saúde desse grupo com as alterações de equilíbrio e dentre as doenças crônicas, a hipertensão arterial (61,7%) e doenças reumáticas (31,4%) mostrara mais frequente. Outros fatores como déficit cognitivo, presença de vertigem ou tontura persistente e fraturas também apresentaram relação com o equilíbrio.

Outrossim, revelou-se significância na associação entre prática de atividade física, dificuldade na mobilidade e o equilíbrio. Quando comparado aos que não possuem esse hábito, a prática de atividade física pode reduzir 66% a chance de ter alteração no equilíbrio, aumentando o seu reforço positivo 3,77 vezes naqueles entre 75 a 79 anos e 5,31 vezes nos mais idosos (BUSHATSKY et al, 2019).

Uma análise feita por Duarte et al (2019) em idosos denota o que já foi observado por Bushatsky et al (2019), demonstrando que há associação entre o declínio funcional, déficit cognitivo, hospitalização e multi morbidade com a fragilidade do idoso e conseqüente aumento da incidência de quedas. Igualmente a Abreu et al (2018), Duarte Y.A.O et al (2019) obteve associação entre renda, estado de fragilidade e a ocorrência de queda, mostrando efeito de proteção quando maior é a renda.

O uso de medicamentos também está relacionado, sendo risco de quedas e fraturas, principalmente os que provocam sonolência, alteração do equilíbrio, da tonicidade muscular e que causam hipotensão, como os anti-hipertensivos inibidores da enzima conversora do angiotensina e betabloqueadores. Ademais, destacam-se os diurético por serem grandes motivadores da diurese noturna (SILVA et al, 2018).

Noutro estudo, promovido por Reis e Jesus (2017), também se fez a investigação da relação do uso crônico de medicamento com o risco de quedas. Na pesquisa, dos 69 idosos vítimas de queda, 100% deles utilizavam medicamentos de forma crônica. No entanto, em estatística inferencial, essa variável não apresentou relação estatisticamente significativa ($p=0,141$) com a queda. Por outro lado, a poli patologia apresentou uma relação crescente com a chance de queda ($p = 0,04$)(REIS e JESUS, 2017).

Um estudo realizado por Silva et al (2018) evidenciou que, dentre os fatores de risco mais comuns associados à queda nos idosos, destacam-se: estruturas inadequadas nos banheiros e corredores (88%), como ausência de corrimão e pisos antiderrapantes, marcha instável (79%); presença de moveis soltos que potencializa a probabilidade de embarços (74%) e baixa acuidade visual (69%). Indicando assim que a causa das quedas está diretamente relacionada a fatores intrínsecos ao paciente e fatores ambientais. (SILVA et al, 2018)

No que tange a experiência e percepção dos indivíduos acerca do risco para as quedas, Morsch et al (2016) analisou os principais fatores causais percebidos pelos idosos. Os fatores de risco extrínsecos foram os mais descritos como possíveis causadores do acidente, destacando-se as calçadas com buracos, o uso de sapatos inadequados, a escada sem corrimão e a presença de tapetes (MORSCH et al, 2016).

Para análise das práticas preventivas de quedas em idosos usuários das Unidades de Saúde da Família, Gaspar et al (2017) avaliou as condições sociodemográficas, condições de saúde e a adoção das práticas preventivas de quedas, como realização de atividade física, correção de comportamento de risco e cuidados com o

domicílio. Nesse estudo, as práticas preventivas foram prevalentes somente em 35,7% dos pacientes, sendo maior cuidado no sexo masculino.

Além disso, a prevenção foi maior em idosos com renda familiar maior que dois salários mínimos, sendo 34% a mais em comparação aos idosos com renda de até dois salários mínimos. Em pessoas que declararam estar com a saúde “ótima/boa”, as ações preventivas de quedas foram 77% maior quando comparados àquelas que declararam ter a saúde “ruim/péssima”. Em idosos com o humor normal teve-se a prevalência de práticas preventivas 43% maior em comparação aos idosos com humor depressivo. Naqueles que têm cinco anos ou mais de estudos, prevalece 35% a mais as práticas preventivas em relação aos idosos com até 4 anos de estudos. (GASPAR et al, 2017)

A etiologia das quedas é pertinente a fatores intrínsecos ao paciente e fatores ambientais. Logo, as intervenções preventivas a essa fatalidade devem incluir ações comunitárias e individuais. Com relação à intervenção individual, essa visa alterar fatores potenciais que podem causar quedas, sejam elas intrínsecas, como hipotensão ortostática e baixa acuidade visual, como ambientais, que visam adequar o meio onde o idoso vive de modo a reduzir ao máximo o risco de queda (SILVA et al, 2018)

Como medidas de prevenção para quedas, o Ministério da Saúde recomenda a colocação de tapete antiderrapante ao lado do box de banho. Sendo importante a instalação de suporte para sabonete, barras de apoio e duchas móveis, substituição das paredes de vidro por material não deslizante e utilização de cadeira de plástico firme caso o idoso consiga se abaixar até o chão durante a higienização (SILVA et al, 2018).

Silva et al (2018) propõe a adaptação do ambiente com remoção dos riscos para prevenção de acidentes e aumento da funcionalidade, fomenta a mudança e a familiaridade com o ambiente doméstico. Equitativamente, reconhece o incentivo à atividade física, nutrição adequada, avaliação de riscos domésticos, revisão periódica da medicação e a identificação dos fatores de risco em pessoas que já sofreram quedas para evitá-las.

Igualmente, faz-se necessário implementação de instrumentos que façam a detecção precoce dos riscos associados a quedas para que medidas preventivas sejam aplicadas. Nessa visão, a Ferramenta de Rastreamento de Risco de quedas (FRRISque) contribui para esse fim, sendo um instrumento barato, simples e de rápida aplicação; configura alta sensibilidade e boa especificidade (CHINI et al, 2019)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conseqüentemente ao envelhecimento, o risco para quedas deve ser observado como multifatorial. Inúmeros aspectos podem contribuir para essa ocorrência, sendo eles ambientais e patológicos. Dentre os fatores de risco patológicos identificados destacam-se a idade avançada, sexo feminino, alterações cognitivas, sedentarismo, poli patologias, hospitalização, alterações da marcha, diminuição de acuidade visual, polifarmácia, fatores que reduzem a independência e a capacidade funcional do idoso.

Ademais, aspectos ambientais podem se tornar potenciais riscos para quedas tais como estruturas inadequadas nos banheiros, corredores e escadas, terrenos irregulares, iluminação inadequada e presença de tapetes. Diante disso, é imprescindível intervenções tanto individuais como comunitárias, como realização de exercícios físicos para o crescimento e fortalecimento muscular, adoção de hábitos saudáveis, revisão de medicação, adaptação de ambientes com remoção de riscos e disseminação de informações sobre conseqüências da queda e como preveni-la.

Outrossim, a prevalência das práticas preventivas de quedas pôde ser percebida em idosos com autopercepção positiva. Contudo, esse grupo pode negar a necessidade de cuidados e estão mais expostos ao risco de quedas, configurando empecilho para a intervenção de medidas preventivas por profissionais de saúde. Além disso, a escolaridade é um determinante social que influencia na adesão às práticas preventivas, sendo que indivíduos com menor grau de escolaridade aderem menos às ações de prevenção.

Nesse cenário, é de fundamental importância identificar os fatores de riscos descritos nesse estudo. Para isso, faz-se necessário a criação de instrumentos eficientes e capazes de identificar potenciais riscos às quedas. Concomitante, é preciso a ampliação da conscientização sobre o assunto com foco em mulheres idosos com menor nível socioeconômico, vulneráveis a uma percepção negativa de saúde, com menor nível de escolaridade e do sexo feminino.

REFERÊNCIAS

ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura *et al.* **Factors associated with recurrent falls in a cohort of older adults.** *Ciencia e Saude Coletiva*, v. 21, n. 11, p. 3439–3446, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103439&script=sci_arttext&tIng=en. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura *et al.* **Fall-related admission and mortality in older adults in Brazil: Trend analysis.** *Ciencia e Saude Coletiva*, v. 23, n. 4, p. 1131–1141, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n4/en_1413-8123-csc-23-04-1131.pdf. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

BINOTTO, Maria Angélica *et al.* **Fragilidade física e velocidade da marcha em idosos da comunidade: uma revisão sistemática.** *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, v. 52, p. e03392, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342018000100810&script=sci_abstract&tIng=es. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

BUSHATSKY, Angela *et al.* **Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE).** *Revista brasileira de epidemiologia = Brazilian journal of epidemiology*, v. 21Suppl 02, n. Suppl 2, p. e180016, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-790X2018000300413&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 de setembro de 2019.

CHINI, Lucélia Terra *et al.* **Validação da Ferramenta de Rastreamento de Risco de quedas (FRRISque) em pessoas idosas que vivem na comunidade.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 8, p. 2845–2858, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000802845. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

CRUZ, Danielle Teles Da *et al.* **Fatores associados a quedas recorrentes em uma coorte de idosos.** *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 25, n. 4, p. 475–482, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-462X2017000400475&script=sci_arttext&tIng=pt. Acesso em: 11 de setembro de 2019.

DUARTE, Gisele Patricia *et al.* **Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade.** *Revista brasileira de epidemiologia - Brazilian journal of epidemiology*, v. 21Suppl 02, n. Suppl 2, p. e180017, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2018000300414. Acesso em: 12 de setembro de 2019.

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira *et al.* **Fragilidade em idosos no município de São Paulo: prevalência e fatores associados.** Revista brasileira de epidemiologia - Brazilian journal of epidemiology, v. 21Suppl 02, n. Suppl 2, p. e180021, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v21s2/1980-5497-rbepid-21-s2-e180021.pdf>. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

GASPAR, Ana Carolina Macri *et al.* **Factors associated with fall prevention practices in older adults.** Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem, v. 21, n. 2, p. 1–8, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452017000200215&script=sci_arttext&tIng=en. Acesso em: 10 de setembro de 2019.

LIMA, Alisson Padilha De *et al.* **Prevalência e fatores associados às quedas em idosos de Estação-RS: estudo transversal de base populacional.** Cadernos Saúde Coletiva, v. 25, n. 4, p. 436–442, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2017000400436&lng=pt&tIng=pt. Acesso em: 10 de setembro de 2019.

LINS, Maria Eduarda Morais *et al.* **Risco de fragilidade em idosos comunitários assistidos na atenção básica de saúde e fatores associados.** Saúde em Debate, v. 43, n. 121, p. 520–529, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042019000200520. Acesso em: 12 de setembro de 2019.

MORSCH, Patricia *et al.* **Falls' problematization and risk factors identification through older adults' narrative.** Ciencia e Saude Coletiva, v. 21, n. 11, p. 3565–3574, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103565&script=sci_arttext&tIng=en. Acesso em: 12 de setembro de 2019.

REIS, Karine Marques Costa Dos e JESUS, Cristine Alves Costa De. **Relação da polifarmácia e polipatologia com a queda de idosos institucionalizados.** Texto e Contexto Enfermagem, v. 26, n. 2, p. 1–9, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/tce/v26n2/pt_0104-0707-tce-26-02-e03040015.pdf. Acesso em: 09 de setembro de 2019.

SILVA, Matheus Henrique Freitas *et al.* **Pesquisa dos fatores de risco para quedas na população idosa de uma unidade básica do município de Itaúna – MG.** Revista médica de minas gerais, v. 28, p. 1938, 2018. Disponível em: <http://www.rmmg.org/exportar-pdf/2362/e1938.pdf>. Acesso em: 12 de setembro de 2019.