

## **QUEDA NA TERCEIRA IDADE E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA**

Vitória Santos Silva Ferreira; Bruna Stefany Castro Santos; Ewely Larisse Ferreira de Oliveira;  
Larissa Tayná Costa de Alencar Carneiro.

*Centro Universitário Tiradentes; vivi.santos\_14@hotmail.com*

### **1.INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo natural, gradual e contínuo, que começa no nascimento e continua em todas as fases da vida. A política nacional para idosos (Lei nº8.842) define uma pessoa idosa como pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. O processo de envelhecimento vem acompanhado por problemas de saúde físicos e mentais provocados, frequentemente, por doenças crônicas e quedas.

A queda é um evento acidental que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo, em relação a sua posição inicial, com incapacidade de correção em tempo hábil e apoio no solo. Esse evento é constituído por elementos causais classificados como intrínsecos, ou de ordem interna, e extrínsecos, ou de caráter externo.

As quedas têm múltiplas causas que aumentam progressivamente com a idade devido a alterações na marcha, mecanismos de manutenção da postura e força muscular, medicamentos e ambiente. As causas intrínsecas decorrem de processos fisiológicos ou patológicos do envelhecimento, correspondentes à tendência de lentidão dos mecanismos corporais centrais importantes para os reflexos posturais. As causas extrínsecas são aquelas geralmente representadas pelos fatores ambientais incluídos nas quedas e que, comumente, envolvem situações cotidianas.

As quedas representam um sério problema para as pessoas idosas e estão associadas à elevados índices de morbi-mortalidade, redução da capacidade funcional e institucionalização precoce (BRASIL,2006).

O dano mais comum resultante das quedas é a fratura, com incidência de 64%. O trauma do fêmur ocorre com maior frequência (62%), seguido pelo trauma de rádio (12,5%) e de clavícula (6,25%). As fraturas podem provocar dor aos mínimos movimentos, e levam à incapacidade funcional, assim, o idoso que sofre algum trauma dessa natureza reduz sua mobilidade e pode permanecer acamado.

Outro dano relevante é o medo de cair, que costuma ser descrito como um sentimento de grande inquietação ante a noção de um perigo real, aparente ou imaginário de quedas. Atualmente

os estudos têm definido o medo de cair como baixa autoeficácia ou baixa confiança em evitar quedas. A literatura relata que o medo de cair pode acontecer entre 12% e 65% dos idosos com mais de 60 anos que vivem independentes na comunidade e sem HQ. Para aqueles idosos com mais de 60 anos que caíram, o medo de cair varia de 29% e 92%.

O objetivo do presente estudo é analisar o efeito e as causas da queda e suas consequências na qualidade de vida na terceira idade.

## **2.METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, buscando identificar os fatores associados a queda e suas consequências na qualidade de vida na terceira idade, com abordagem qualitativa, utilizando referências disponíveis de bases científicas.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Constatou-se que os principais fatores de risco relacionados à queda nos idosos estão associados ao próprio processo de envelhecimento e aos fatores ambientais; como consequências, identificou-se as fraturas, imobilidade e dependência.

As principais complicações das quedas são lesões de partes moles, restrição prolongada ao leito, hospitalização, institucionalização, risco de doenças iatrogênicas, fraturas, hematoma subdural, incapacidade e morte.

A prevalência de mulheres foi verificada, visto que, ao longo da vida, as mulheres possuem maior perda de cálcio ósseo, por processos fisiológicos naturais como gravidez, amamentação, menopausa, ou por doenças como osteoporose.

O idoso que caiu mais de duas vezes, chamado de “idoso caidor”, é aquele mais predisposto a novos acidentes por quedas e, portanto, necessitando de avaliação que priorize a busca de fatores intrínsecos e extrínsecos a esse tipo de episódio.

Os resultados das consequências das quedas mostraram que os idosos ficaram incapacitados, imobilizados e acamados, exigindo tratamentos cirúrgicos dispendiosos e sofridos, com a colocação de placas, parafusos, talas e gesso. Tal intervenção implica em recuperação, que pode durar de semanas a meses, alterando a locomoção, autonomia e capacidade funcional desses idosos, além da possibilidade de trazer modificações à estrutura familiar.

A avaliação da queda segundo o Ministério da Saúde é de suma importância, pois esta, visa identificar a causa que levou a queda e tratá-la; reconhecer fatores de risco para prevenir futuros

eventos, implementando intervenções adequadas; reconhecer o contexto e mecanismo das quedas; as condições clínicas da pessoa idosa, considerando as doenças crônicas e agudas presentes; a medicação em uso (prescritas ou automedicadas).

A Caderneta da Pessoa Idosa é um instrumento que ajuda identificar os idosos que caem com mais frequência, principalmente, nos últimos 12 meses. Na visita domiciliar, o agente comunitário de saúde pode identificar esse problema e encaminhar para a equipe de Atenção Básica/Saúde da Família.

É importante que o enfermeiro e a equipe de enfermagem iniciem e intensifiquem o estabelecimento de ações/estratégias voltadas à prevenção de quedas em pessoas idosas, estejam essas hospitalizadas, institucionalizadas ou domiciliadas.

Um ambiente propício e satisfatório para o idoso é aquele que oferece segurança, é funcional, proporciona estímulo e controle pessoal, facilita a interação social, favorece a adaptação às mudanças e é familiar para o idoso.

O meio ambiente é fortemente associado à qualidade de vida entre os idosos devido à sua relação com a prevenção de quedas, o envolvimento em atividades do cotidiano, a independência, segurança e proteção e o bem-estar psicológico.

É necessário implementar medidas práticas para minimizar as quedas e suas consequências entre as pessoas idosas, como: educação para o autocuidado; utilização de dispositivos de auxílio à marcha como bengalas, andadores e cadeiras de rodas; utilização criteriosa de medicamentos e adaptação do meio ambiente.

#### **4.CONCLUSÃO**

Portanto, as quedas são frequentes entre os idosos e trazem consequências que alteram negativamente a qualidade de vida dessas pessoas. Sua ocorrência pode ser evitada com medidas preventivas adequadas, identificando causas e desenvolvendo métodos para reduzir sua ocorrência.

É importante avaliar o risco das quedas nos idosos para realização de medidas preventivas. Contudo, faz-se necessário uma conscientização da população para que esse evento tão frequente não seja apenas tratado após a sua ocorrência, e sim trabalhar no sentido de implementar ações preventivas, proporcionando desta forma uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Assim, fica evidente que, além dos programas de prevenção às quedas, é importante também a realização de programas de reabilitação após as quedas, com o objetivo de impedir ou minimizar a ocorrência de tais repercussões.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Onaga Jahana K, Di Elboux Diogo MJ. **Quedas em idosos: principais causas e consequências.** Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84201704>. >. Acesso em: 19 de outubro de 2017.

Freitas R d, Costa Santos S S, Silveira de Almeida Hammerschmidt K, Egues da Silva M, Teda Pelzer M, **Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação.** Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019943011>.> Acesso em: 19 de outubro de 2017.

Peixoto Ribeiro A, Ramos de Souza E, Atie S, de Souza AC, Schilithz AO, A influência das quedas sobre a qualidade de vida dos idosos. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63013423>>. Acesso em: 19 de outubro de 2017.

MAIA, Bruna Carla; VIANA, Patrick Silva; ARANTES Paula Maria Machado; ALENCA Mariana Asmar. **Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade.** Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232011000200017&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000200017&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 19 de outubro de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) Série A. Normas e Manuais Técnicos. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcd19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd19.pdf)> . Acesso em: 10 de outubro de 2017.