



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

FATORES ASSOCIADOS À QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

O envelhecimento é um processo biológico progressivo com alterações funcionais, bioquímicas e fisiológicas diminuindo a capacidade funcional de ajuste do equilíbrio em situações de sobrecarga resultante de fatores internos ou externos. A presença de quedas entre a população idosa apresenta uma grande preocupação clínica e de saúde pública por resultar em complicações na saúde, ter altos custos no tratamento, ser bastante comum na terceira idade e ter alta incidência. Possui impacto significativo a nível psicológico do idoso acometido e muitas vezes pode resultar em fraturas. Este trabalho objetiva mostrar as causas mais comuns de quedas entre os idosos. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura que utilizou as bases eletrônicas de dados LILACS, SCIELO e MEDLINE, consultadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através dos descritores: causas; quedas; idosos. Com a finalidade de responder ao questionamento: quais os fatores que favorecem a ocorrência de quedas em idosos? Foram incluídos artigos completos, com acesso online livre e em língua portuguesa. Realizaram-se também buscas no Portal de periódicos CAPES, através dos mesmos descritores citados anteriormente. A leitura dos artigos permitiu excluir os trabalhos que não coincidiam com o objeto de estudo estabelecido, resultando em 14 artigos que ratificaram melhor a ideia em questão. Após leitura sistemática do material coletado, observa-se que a população idosa do sexo feminino é a mais propensa a sofrer quedas, em alguns casos, por continuarem a realizar as atividades domésticas. O ambiente doméstico favorece a ocorrência de quedas principalmente por não apresentar estrutura física adequada, na maioria das vezes com pisos escorregadios e irregulares. Algumas pesquisas comprovaram que a redução na capacidade visual é um fator que propicia eventos de quedas, isto porque um comprometimento visual

pode causar vertigens, alterar o equilíbrio, o controle postural, o alinhamento corporal e na marcha interagindo diretamente com a função cognitiva. As disfunções vestibulares foram as mais frequentes. O uso de fármacos também se mostrou como um fator de risco para quedas principalmente o uso de benzodiazepínicos, que possuem atividade sedativa e bloqueio α -adrenérgico, e fármacos bloqueadores dos canais de cálcio utilizados para hipertensão. Em alguns estudos o sedentarismo foi um dos fatores contribuintes, tendo em vista que a ausência de atividade física diminui a flexibilidade causando rigidez articular e alterando a capacidade funcional. Mostrando que idosos que possuem uma atividade física regular apresentam menos propensão a quedas por possuírem melhor condicionamento físico. Portanto, os fatores que favorecem a redução de quedas em idosos não podem ser observados isoladamente. É necessário que exista uma ampla assistência ao idoso, com a equipe de saúde atuando em conjunto, de forma interdisciplinar, visando sempre uma boa qualidade de vida durante o envelhecimento. A orientação aos familiares e(ou) cuidadores também é necessária tendo em vista a alta frequência de quedas entre os idosos no seu domicílio, que muitas vezes é um ambiente não ergonômico, e também para que possam realizar um melhor auxílio na prevenção a este tipo de acidente.