

PREVENÇÃO DE TRAUMAS E QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Nathália Thays Jatobá Araújo¹
Renata Ferreira de Araújo²
Francilene Maciel Ferreira Silva³
Karén Kelyany Duarte Costa⁴
Emerson Eduardo Farias Basílio⁵

Resumo: As quedas em idosos são consequências do próprio processo de envelhecimento, visto que fisiologicamente eles estão susceptíveis a diversas morbidades que afetam a visão, a postura e outros processos fisiológicos que contribuem para situações de trauma. **OBJETIVO:** Identificar na literatura a abordagem de traumas e quedas na população idosa e suas formas de prevenção. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa nas bases de dados da LILACS e SCIELO, através do site da Biblioteca Virtual de Saúde. Foram utilizados a associação dos descritores idoso fragilizado e acidentes por quedas. Para compor esse estudo foram selecionados artigos publicados de 2014 a 2019. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados, não disponíveis na íntegra e não estarem de acordo com o objeto de estudo. **RESULTADOS:** Encontrou-se um montante de 197 artigos, nos quais 11 foram selecionados para compor esse estudo. Dentre os selecionados verificou-se que apenas 3 abordaram formas de prevenção como prática de exercícios afim de fortalecer a musculatura, mudança do ambiente doméstico, e orientações aos idosos quanto as formas de prevenção. Os demais artigos abordaram maior incidência no sexo feminino e na faixa etária de 70-79 anos, a relação das quedas ao ambiente doméstico e o medo após sofrerem algum trauma. **CONCLUSÃO:** A quantidade de artigos selecionados para esse estudo demonstra a necessidade de se ter mais estudos referentes a essa temática. Observa-se que as medidas de prevenção são simples como orientações na descida de escadas, retirada de tapetes e outros objetos do chão, medidas que podem ser discutidas em vários ambientes sociais.

Palavras chaves: Saúde do idoso, acidentes por quedas, prevenção de quedas, promoção a saúde.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno discutido em todo o mundo, no Brasil foi a partir de 1970 que as mudanças começaram a serem visualizadas. De uma população

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, nathjaraujo@gmail.com;

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, renatinhaafraujo1099@gmail.com;

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, francilenemaci8@gmail.com;

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, karenkelyaany@gmail.com;

¹ Enfermeiro. Mestrando em Saúde Pública pela Universidade Estadual da Paraíba, emersontpb201244@gmail.com.

rural, tradicional e com altas taxas de natalidade e mortalidade infantil, passou-se a caracterizar-se como uma sociedade urbana com menor número de filhos e uma nova estrutura de família. (LEONE et al., 2010). A taxa de crescimento dessa população mundialmente é de aproximadamente 3% ao ano, e estima-se que, em 2050, essa população será formada por 2,1 bilhões de pessoas. Sendo que segundo dados da OMS, o Brasil, até 2025, será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas.

As características dessa nova sociedade com maiores índices de envelhecimento, começaram a demandar novas atitudes e políticas, como a exemplo da Política Nacional do Idoso sancionada em 4 de janeiro de 1994 e regulamentada pelo Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996, e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003).

A política tem como principais diretrizes: O envelhecimento ativo e saudável; atenção integral e integrada à saúde da pessoa idosa; estímulo às ações intersetoriais; fortalecimento do controle social; garantia de orçamento; incentivo a estudos; pesquisas, além disso reforça os direitos das pessoas idosas na saúde.

A habilidade do indivíduo para decidir e atuar em suas atividades da vida diária de forma independente tem sido considerada a capacidade funcional. De modo que, a realização de atividades básicas da vida diária de autocuidado como: banhar-se, vestir-se, usar o banheiro, alimentar-se, transferir-se e continência, tem sido considerada importante indicador de funcionalidade dos idosos. (MATOS et al., 2018)

Pode-se ver que o próprio processo de envelhecimento reduz fisiologicamente a capacidade desse idoso, como a diminuição da massa muscular e conseqüentemente a força, assim como a densidade óssea tende ao enfraquecimento fragilizando o indivíduo, além disso tudo isso reflete mudanças na postura, maneira de andar, no equilíbrio. (GASPAROTTO et al., 2014)

O processo de envelhecimento não deve ser visto como incapacitante, mas deve-se estar atento que grande parte dos idosos demandam de ações no âmbito da saúde, eles são portadores de doenças crônicas ou de disfunções orgânicas. Muitos estão susceptíveis a uma problemática que precisa ser cada vez mais discutida que é a questão de traumas e quedas nessa faixa etária. (GIACOMIN; FIRMO, 2015)

A prevalência de quedas tem sido associada com idade avançada, sedentarismo, autopercepção de saúde como ruim e maior consumo de medicações variadas de uso contínuo. O ambiente doméstico foi identificado como local de maior perigo, em primeiro lugar, o quarto, seguido por escadas e cozinha e, por último, sala de estar e banheiro. O quarto e sala de estar estão mais envolvidos com situações que inicialmente decorrem de tropeços sobre roupas no chão, sapatos, tapetes e demais objetos ou móveis. Os banheiros e cozinhas relacionam-se com pisos escorregadios, muitas vezes decorrentes da tarefa do idoso em fazer a limpeza deste. (SIQUEIRA et al., 2007)

As conseqüências do cair impactam diretamente no autocuidado desse idoso além disso, aumentam a relação de sua morbidade e mortalidade, reduzem outras funções, hospitalizações são mais frequentes, gerando assim altos custos para os serviços de saúde e sociais. (FREITAS et al., 2008)

Quedas são frequentes, mas podem ser prevenidas se tomados alguns cuidados. Dessa forma, esse estudo tem como objetivo buscar na literatura as produções científicas sobre quedas e traumas em idosos que abordem essa temática e como é discutido as formas de prevenção.

METODOLOGIA

O delineamento metodológico deste estudo constitui-se de uma revisão da literatura em que foi feito um levantamento bibliográfico através de consulta às bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde – BVS, com foco nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS). Foram empregados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos, de 2014 a 2019. Como critérios de exclusão: artigos duplicados, não disponíveis na íntegra e não estarem de acordo com o objeto de estudo. Neste estudo foram utilizadas a associação entre os descritores de ciências da saúde (Decs) “idoso fragilizado” e “acidentes por quedas”. A questão norteadora da revisão sistemática foi: Como a literatura abordou nos 5 últimos anos a temática quedas e suas respectivas formas de prevenção?

A partir dos critérios supracitados, foram encontrados 197 (cento e noventa e sete) artigos. Destes, 69 (sessenta e nove) estavam relacionados ao descritor idoso fragilizado e 118 ao descritor acidentes por quedas. Após uma análise metódica, 11 (onze) se adequaram aos parâmetros norteadores, os quais foram utilizados nesse estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No montante de 197 artigos os 11 selecionados foram descritos na tabela, para melhor visualização dos dados de estudo, na tabela abordamos o título, ano da publicação, abordagem da pesquisa ou principais resultados, e se a pesquisa fez uma abordagem sobre alguma prevenção ou não a quedas.

Quadro 1 – Descrição dos estudos incluídos na revisão da literatura, segundo autor (es), título, ano de publicação e principais resultados.

Autor (es)	Título	Ano	Abordagem da pesquisa/Resultados	Pesquisa abordou prevenção?
1. ALVES, Ana Honorato Cantalice; PATRÍCIO, Anna Cláudia Freire de Araújo; ALBUQUERQUE, Karla Fernandes et al.	Ocorrência de quedas entre idosos institucionalizados: prevalência, causas e consequências	2016	Participaram do estudo 15 idosos. Dos idosos 80%(12) tinham sofrido três ou mais quedas, a principal causa de queda (46,7%) fraqueza/distúrbios de equilíbrio e marcha; 60% apresentaram	Sim. Abordou medidas preventivas sobre o risco de cair e suas consequências.

			ferimentos graves, 40% fraturas e 93,3% estavam sozinhos no momento da queda.	
2. PREIRA-LLANO, Patricia Mirapalheta; SANTOS, Fernada dos; RODRIGUES, Mônica Canilha Tortelli et al.	A família no cuidado ao idoso após acidentes por quedas	2016	Identificou-se que a família executa um importante papel para recuperação do idoso fragilizado, sendo que ela oferece suporte afetivo necessário para o desenvolvimento desse grupo. As intercorrências que acometem os idosos - nesse caso o acidente por quedas - fazem com que as famílias se aproximem, promovendo, assim, uma reestruturação do vínculo familiar e das atividades desenvolvidas por cada membro constituinte desse núcleo.	Não.
3. MORSCH, Patricia; MYSKIW, Mauro; MYSKIW, Jociane de Carvalho.	A problematização da queda e a identificação dos fatores de risco na narrativa de idosos	2016	A codificação e a interpretação dos dados resultaram em duas categorias temáticas: a problematização das quedas e a percepção dos fatores de risco. A primeira categoria destaca que muitos idosos não percebem as quedas como um problema, sugerindo que as ações preventivas podem não estar alcançando a população alvo. A segunda categoria demonstra que os idosos percebem os fatores de risco para quedas, mas muitas	Sim. A pesquisa traz as orientações que os idosos demonstram conhecer através da sua fala.

			vezes eles não são evitados, considerando a sua habilidade de “se cuidar” como método de prevenção.	
4. ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura et al.	Fatores associados à recorrência de quedas em uma coorte de idosos	2016	Abordou exclusivamente recorrências de quedas em idosos residentes na comunidade, demonstrando a grande importância deste fenômeno nessa população. Neste estudo, 77,6% dos idosos sofreram recorrência de quedas.	Não.
5. ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura et al.	Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência	2018	Em todo o período, as maiores taxas de mortalidade foram observadas para o sexo masculino. Houve aumento das taxas de mortalidade e de internação por quedas em idosos no Brasil, com variações em relação ao sexo, e também segundo Estado de residência.	Não.
6. CABERLON, Iride Cristofoli; BOS, Ângelo José Gonçalves	Diferenças sazonais de quedas e fraturas em idosos gauchos	2015	Demonstrou-se que há relação entre queda e estação do ano (sazonalidade da queda), sendo o inverno a estação com maior número de quedas. O inverno foi a estação que teve o maior percentual de fraturas confirmadas, seguida do outono, que teve a maior incidência de quedas à noite.	Não.
7. SANTOS, Roberta Kelly Mendonça dos et al.	Prevalência e fatores associados ao risco de	2015	O autor abordou que a pesquisa teve resultados parecidos com o que se ver na	Não.

	quedas em idosos adscritos a uma Unidade Básica de Saúde do município de Natal, RN, Brasil		literatura, o mesmo reafirmou que A maioria dos idosos desenvolve o medo de cair novamente após sofrer queda com consequências graves, resultando em maior restrição das atividades e mobilidade, com consequente aumento cumulativo de prejuízos funcionais na predição de quedas recorrentes.	
8. GASPAR, Ana Carolina Macri; SILVA, Jeniffer Fernanda Gonçalves da Silva; MENDES, Priscila Aguiar et al.	Perfil sociodemográfico e condições de saúde de idosos que sofreram quedas	2018	A maioria dos idosos que caíram possui idade entre 70 e 79 anos, é do sexo feminino, viúvo, com baixa escolaridade, aposentado com renda de até 1 salário mínimo, autoavalia sua saúde como regular/ruim, autorreferiu problemas cardiovasculares, osteomusculares, problemas de visão, e utiliza medicamentos regularmente. Foram também classificados como independentes funcionalmente e com medo de cair	Não.
9. STAMM, Bruna; LEITE, Marinês Tambara; HILDEBRAND T, Leila Maria et al.	Cair faz parte da vida: fatores de risco para quedas em idosos	2016	Verificou-se que 53% dos idosos apresentaram queda nos últimos seis meses, cuja principal causa tem relação com ambiente doméstico inadequado. 46,7% dos idosos que caíram faziam uso de medicamentos. Dentre os idosos que não	Não.

			estudaram 67,64% apresentaram déficit cognitivo e, destes, 47,8% caíram; 35,54% dos idosos que possuem escolaridade e apresentam déficit cognitivo, 44,1% deles tiveram quedas.	
10. ROSA, Tábada Samantha Marques et al.	Perfil epidemiológico de idosos que foram a óbito por queda no Rio Grande do Sul	2015	A chance de óbitos por queda nos idosos é significativamente maior para o gênero feminino, para a faixa etária acima de 69 anos, para idosos com cor de pele branca, para viúvos ou solteiros. Houve acréscimo de 41,8% nos coeficientes de mortalidade específicos por queda no período do estudo, o maior coeficiente ocorrendo em 2011 31,56 óbitos por queda a cada 100 mil idosos, maior para o gênero feminino e para idade de 80 anos ou mais.	Não.
11. SOARES, Danilo Simoni et al.	Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controlado	2015	Após análise multivariada, os fatores de proteção contra fratura de fêmur foram: ouvir bem e possuir corrimão nas escadas de suas residências. Os fatores de risco para fratura de fêmur foram: hipertensão arterial sistêmica, sedentarismo e possuir superfície escorregadia na residência. Os fatores de proteção para queda foram: possuir corrimão nas	Sim. Prática de exercícios, eliminações de inadequações no domicílio além de orientações.

			escadas de suas residências, ser portador de osteoporose e depressão. O fator de risco de queda foi o sedentarismo.	
--	--	--	---	--

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

A partir do Quadro 1 podemos observar que dos 11 artigos selecionados 5 (45,4%) foram do ano 2016, 4 (36,2%) do ano 2015 e 2 (18,1%) do ano de 2018. Os demais anos (2014, 2017 e 2019) não apresentaram publicações referentes a essa temática.

Dentre os principais resultados podemos observar que apenas 3 artigos (27,1%) apresentaram formas de prevenção. Soares et al. (2015) fez em seu estudo uma abordagem sobre a prevenção a quedas esclarecendo que o exercício físico ajudava, assim como a eliminação de inadequações domiciliares e as orientações a esses idosos. Já a pesquisa de Alves et al. (2016) discorreu sobre medidas preventivas relacionadas ao risco de cair e as suas consequências como fraturas e sensação de insegurança. Morsh et al. (2016) traz no seu artigo a problematização das quedas através das falas dos participantes bem como as orientações que cada um demonstra conhecer. Os outros 8 artigos (45,2%) apresentaram resultados parecidos em sua pesquisa.

O artigo de Abreu (2018) faz uma abordagem relativa que houve um maior número de mortalidade entre homens, e que também atualmente tem-se altas taxas de mortalidade e internações nessa faixa etária como causa de base as quedas, com algumas variações no sexo e no estado o qual o idoso reside.

O artigo de Gaspar (2018) trouxe que a incidência de 70-79 anos é mais propícia a situação das quedas, além de que o sexo feminino é mais prevalente do que o masculino, e fez uma relação com a baixa escolaridade desses idosos, viuvez e renda de até 1 salário mínimo.

Pode ser visto também na pesquisa de Abreu et al. (2016) que 77,6% dos idosos alegaram já terem sofrido alguma queda (ABREU et al., 2016).

E sendo assim, o artigo de Santos (2015) trouxe que a maioria desses idosos que já sofreram algum tipo de queda mostram-se inseguros e com medo de cair novamente, ocasionando restrições a atividades e a mobilidade.

Essas quedas em sua maioria estão relacionadas ao ambiente doméstico (STAMM et al., 2016).

O autor Preina-Llano et al. (2016) foi o único que dentre os selecionados para essa pesquisa trouxe a família como foco. Mostrando que a mesma atua como um suporte quando existem agravos relacionados fazendo com que as relações fiquem mais próximas reestruturando o vínculo familiar. (PREINA-LLANO et al., 2016).

Vale ressaltar que a pesquisa de Cabelon (2015) trouxe uma abordagem diferente, o mesmo refere as estações do ano e a associação as quedas entre idosos, aonde na sua pesquisa

a estação do inverno apresentou-se como uma época mais propícia a questão das quedas devido a sua luminosidade mais baixa que as demais estações, seguido da estação do outono que antecede ao inverno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados dessa pesquisa demonstraram que ainda tem muito a se falar sobre prevenção a quedas em idosos e, no entanto, essa temática ainda se mostra pouco evidente. Na literatura trabalhada, apenas 27,1% dos artigos fizeram abordagens a queda no que se refere o conhecimento dos idosos, familiares, profissionais de saúde e outros sobre os tipos de prevenção.

A pequena quantidade artigos selecionados demonstra a necessidade de investir na elaboração de artigos sobre esse tema, além disso verificou-se nesse trabalho que falta ofertar mais informações dos profissionais para o público alvo. Essa temática é ampla e pode ser discutida em diversos espaços sociais visto que as orientações como estar sempre se apoiando em algo que demande mais cuidado, como as escadas, pode mudar a realidade do idoso a respeito de se prevenir a uma possível queda que vem a gerar fraturas, machucados e aumentar a associação de morbidade e mortalidade dessa população.

Com a tendência de a sociedade manter esse processo de envelhecimento, precisa-se estar ainda mais atento a possíveis medidas que fazem prevenções a demais complicações na saúde dessa faixa etária que já possui outras morbidades associadas ao processo de envelhecer.

REFERÊNCIAS

ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura et al. Fatores associados à recorrência de quedas em uma coorte de idosos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3439-3446, Nov. 2016.

ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura et al. Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1131-1141, Abr. 2018.

ALVES, Ana Honorato Cantalice; PATRÍCIO, Anna Cláudia Freire de Araújo; ALBUQUERQUE, Karla Fernandes et al. Ocorrência de quedas entre idosos institucionalizados: prevalência, causas e consequências. **Rev. Pesq. Cuidado é Fundamental**. Rio de Janeiro, v.2, n.8, p. 4376-4386, abr./jun. 2016.

CABERLON, Iride Cristofoli; BOS, Ângelo José Gonçalves. Diferenças sazonais de quedas e fraturas em idosos gaúchos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3743-3752, Dez. 2015.

FREITAS, Mariana A. V; SCHEICHER, Marcos E. Preocupação de idosos em relação a quedas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, 2008.

GASPAR, Ana Carolina Macri; SILVA, Jeniffer Fernanda Gonçalves da Silva; MENDES, Priscila Aguiar et al. Perfil sociodemográfico e condições de saúde dos idosos que sofreram quedas. **Rev Fun Care Online**. v. 20, n.10, p. 1070-1076. out/dez 2018.

GASPAROTTO, Lívia Pimenta Renó; FALSARELLA, Gláucia Regina; COIMBRA, Arlete Maria Valente. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 1, p. 201-209, Mar. 2014.

GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. Velhice, incapacidade e cuidado na saúde pública. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3631-3640, Dez. 2015.

LEONE, Eugenia Troncoso; MAIA, Alexandre Gori; BALTAR, Paulo Eduardo. Mudanças na composição das famílias e impactos sobre a redução da pobreza no Brasil. **Econ. soc.**, Campinas, v. 19, n. 1, p. 59-77, Abr. 2010.

MATOS, Fernanda Souza et al. Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 3393-3401, Out. 2018.

MORSCH, Patricia; MYSKIW, Mauro; MYSKIW, Jociane de Carvalho. A problematização da queda e a identificação dos fatores de risco na narrativa de idosos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3565-3574, Nov. 2016

PREIRA-LLANO, Patricia Mirapalheta; SANTOS, Fernanda dos; RODRIGUES, Mônica Canilha Tortelli et al. A família no cuidado ao idoso após o acidente por quedas. **Rev Fund Care Online**. v. 3, n.8, p. 4717-4724, jul/set 2016.

ROSA, Tábada Samantha Marques et al. Perfil epidemiológico de idosos que foram a óbito por queda no Rio Grande do Sul. **Rev. bras. geriatr. gerontol**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 59-69, Mar. 2015.

SANTOS, Roberta Kelly Mendonça dos et al. Prevalência e fatores associados ao risco de quedas em idosos adscritos a uma Unidade Básica de Saúde do município de Natal, RN, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 12, p. 3753-3762, Dez. 2015.

SIQUEIRA, Fernando V et al . Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 5, p. 749-756, Out. 2007 .

SOARES, Danilo Simoni et al. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, v. 18, n.2, p. 239-248. 2015.

STAMM, Bruna; LEITE, Marinês Tambara; HILDEBRANDT, Leila Maria et al. Cair faz parte da vida: Fatores de risco para quedas em idosos. **Rev. Fund Care Online**. v. 8, n.2, p. 5080-5086. out/dez 2016.