

PREVENÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS RELACIONADOS A RISCO DE QUEDAS DOMICILIARES EM IDOSOS

Débora Valéria de Oliveira Torres¹

Eloysa dos Santos Oliveira²

Vitória Keller Gregorio de Araujo³

Francisco Ivis Duarte⁴

Caroline Evelin Nascimento Kluczynik Vieira⁵

RESUMO

Objetivo: identificar ações para prevenção de quedas de idosos no domicílio e os primeiros socorros a serem executados por familiares/cuidadores para reduzir os danos causados. **Métodos:** o presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura. Realizou-se busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), realizou-se o cruzamento dos descritores utilizando-se o conector booleano AND. **Resultados:** Verificou-se que a ocorrência de quedas tem sido associada a fatores intrínsecos resultantes do envelhecimento ou extrínsecos envolvendo aspectos sociais e ambientais. **Conclusão:** é de extrema importância abordar temas relacionados ao processo do envelhecimento e destacar a queda como um acidente doméstico, com o propósito de precautelar e garantir a qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Idosos, Envelhecimento, Acidentes por Quedas, Assistência Domiciliar, Primeiros Socorros.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um processo biológico caracterizado pelo aumento gradual da população idosa (SARDINHA; CANTANHÊDE, 2018). Com o declínio acentuado da taxa de natalidade combinada com o aumento da expectativa de vida, ocorreu o rápido envelhecimento da população brasileira, o que se constata por meio de alterações do perfil demográfico e epidemiológico (CRUZ et al., 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025 o Brasil será o 6º país com o maior número de pessoas nessa faixa etária. Alguns fatores constituem desafios para

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, _deboratorres@ufrn.edu.br;

² Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, eloyasantos18@ufrn.edu.br;

³ Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, vitoriakeller1@ufrn.edu.br;

⁴ Graduando pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, ivisduarte@outlook.com;

⁵ Professora orientadora: doutora, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, carolinekluczynik@gmail.com.

que os idosos vivam de forma independente e autônoma (MIRANDA; ATHAYDE; BARBOSA, 2018). Portanto, devido ao intenso envelhecimento, medidas de promoção de saúde e prevenção de acidentes devem ser adquiridas a fim de garantir qualidade de vida a esta população.

O processo da senescência suscita diversas modificações fisiológicas e comportamentais, tais como: fraqueza da musculatura, alterações na massa óssea, declínio dos reflexos, diminuição da visão, redução do equilíbrio e da coordenação motora (SARDINHA; CANTANHÊDE, 2018). Devido a essa condição, a população de idosos encontra-se mais vulnerável aos acidentes no domicílio.

As quedas são o mais frequente e danoso incidente doméstico que acometem os idosos, seja devido a fatores intrínsecos resultantes do envelhecimento ou extrínsecos envolvendo aspectos sociais e ambientais, tais como: a presença de tapetes, pisos escorregadios, objetos em áreas de circulação, ausência de barras de apoio e corrimãos, móveis instáveis, presença de degraus, uso inadequado de calçados (OLIVEIRA et al., 2014).

As lesões ocasionadas pela queda configuram a principal causa de morte acidental em pessoa idosa acima de 65 anos, além disso, mesmo que o incidente não evolua para o óbito, é preocupante porque causa limitações físicas que comprometem a qualidade de vida do indivíduo (MIGUEL; MOREIRA, 2018). Além de afetar a saúde física do idoso, causar depressão e isolamento social, as quedas provocam alterações na estrutura familiar pela necessidade de um cuidador, demanda por hospitalização ou institucionalização e traz impacto significativo para os serviços de saúde (GASPAR et al., 2017).

Com o aumento da expectativa de vida e da inclusão/participação dos idosos no contexto social, deve-se priorizar temáticas voltadas à saúde do idoso, com destaque nos acidentes relacionados a quedas. Diante disso, acredita-se na importância em trazer para o centro das discussões esse tema em que o conhecimento do próprio idoso e de seus familiares sobre os cuidados preventivos e de primeiros socorros, bem como identificar fatores de risco, desenvolver intervenções eficazes e orientar sobre como agir diante de um episódio de queda, até a chegada de um atendimento pré-hospitalar ou pronto socorro.

O objetivo do presente estudo foi identificar ações para prevenção de quedas de idosos no domicílio e os primeiros socorros a serem executados por familiares/cuidadores para reduzir os danos causados.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, realizada em janeiro de 2019, na qual se utilizou a seguinte questão norteadora: Quais as ações podem ser executadas por familiares e cuidadores de idosos para evitar quedas no domicílio e realizar os primeiros socorros para minimizar os danos causados pelo incidente?

Realizou-se busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF). Para tanto, consideraram-se os descritores listados no *Health Science Descriptors/Medical Subject Headings (DeCS/MeSH)*, por meio do seguinte cruzamento: “idosos” AND “acidentes por quedas” AND “primeiros socorros”; “acidentes por quedas” AND “idosos”; “idosos” AND “acidentes por queda” AND “prevenção” e “envelhecimento” AND “acidentes por queda”.

Aplicou-se como critérios de inclusão publicações em periódicos online, gratuitos e manuais com um espaço temporal de até 5 anos que abordassem o tema proposto. Todos os artigos resultados da busca foram lidos títulos e resumos. Como critérios de exclusão, foram descartadas publicações no formato de dissertações, resenhas e cartas.

Após a busca e aplicação dos critérios mencionados, na SciELO selecionaram-se 4 de 223 publicações; na LILACS selecionaram-se 3 de 439 artigos encontrados e na BDENF escolheu-se 2 de 241. Totalizando 9 artigos e 1 manual de primeiros socorros na amostra a ser utilizada na presente revisão.

Dentre os artigos selecionados, todos foram lidos na íntegra e após análise chegou-se à amostra de artigos final. As informações foram organizadas empregando-se a estratégia PVO, na qual obteve-se como problema o risco de quedas, as variáveis como modos de prevenção e primeiros socorros e o desfecho deu-se pela precaução e redução de agravos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o objetivo de analisar os resultados sobre a prevalência e fatores relacionados a quedas em idosos, desenvolveu-se uma tabela para melhor entendimento destes dados. A tabela 1 descreve os artigos encontrados conforme os seguintes aspectos: título, ano de publicação, objetivo do estudo e síntese dos principais resultados.

Tabela 1 – Relação dos artigos selecionados segundo título, ano, objetivo do estudo e resultados.

TÍTULO	ANO DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVO DO ESTUDO	RESULTADOS
As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde.	2014	Propor uma visão ampliada, capaz de divulgar os aspectos ligados à queda que são de interesse comum a todos os profissionais de saúde que lidam com essa população.	Definiu-se artigos ligados a aspectos epidemiológicos, fatores associados, consequências da queda, prevenção e intervenção nas quedas.
Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática	2014	Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre o envolvimento de fatores ambientais nas quedas em idosos vivendo na comunidade	Concluiu-se metade das quedas ocorreu durante a locomoção e envolveu tropeços e escorregões. Os fatores de risco ambientais estão presentes nas quedas.
Fatores associados a quedas recorrentes em uma coorte de idosos	2017	Verificar a reincidência de quedas e identificar fatores associados a quedas e a quedas recorrentes.	As estimativas apontam que entre os idosos, cerca de 30% a 40% caem pelo menos uma vez ao ano, sendo estas mais prevalentes nos idosos do sexo feminino.

Fatores associados às práticas preventivas de quedas em idosos	2017	Analisar a prevalência de práticas preventivas de quedas em idosos e os fatores associados.	A prevalência de práticas preventivas de quedas foi de 35,7%, sendo estas praticadas em maior número nos idosos do sexo masculino
Acidentes por quedas domiciliares em pessoas idosas: uma revisão integrativa.	2018	Conhecer a prevalência de acidentes domiciliares em pessoas idosas	Encontraram-se 4.016 pessoas idosas e 3.996 ocorrências de acidentes por quedas
Quedas em idosos: avaliação dos fatores de risco.	2018	Avaliar os fatores do risco de quedas em idosos.	O estudo mostra doenças associadas, sedentarismo e influência do sexo correlacionado com o risco de quedas em idosos.
Percepção sobre queda e exposição de idosos a fatores de risco domiciliares	2018	Descrever a percepção sobre quedas dos idosos residentes na comunidade; mensurar a exposição desses indivíduos a fatores de risco domiciliares relacionados; e avaliar a influência do conhecimento sobre queda na adoção de medidas preventivas	A maioria da população idosa apresenta pouco conhecimento sobre queda

Fatores de riscos que contribuem para quedas em idosos	2018	Identificar os fatores de riscos que ocasionam a queda nos idosos, considerando consequências, e descrevendo mudanças ocorrida na vida diária dos idosos que são assistidos pela Estratégia Saúde da Família.	Analisou-se a variável idade (entre 60 a 69) e o acesso dos mesmos a Unidade de Saúde (64,10% tem bom acesso).
--	------	---	--

Na literatura nacional, os fatores de risco domiciliares são usualmente avaliados em cenários de emergência, relacionando o desfecho de queda a um único elemento, resultado de uma interação sinérgica (NETO et al., 2018).

Verificou-se que a ocorrência de quedas tem sido associada com idade avançada, sedentarismo, qualidade do sono, doenças crônicas, acometimento do segmento estrutural do corpo, uso contínuo de medicações, idosos com história prévia de fratura, entre outros fatores (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

Outro dado relevante é a prevalência deste acidente em mulheres. Quando comparadas aos homens, as mulheres possuem maior expectativa de vida e sobrevida combinadas com maior exposição a atividades domésticas e a comportamentos de maior risco. Além disso, as mulheres contêm menor quantidade de massa magra e de força muscular, maior perda de massa óssea, o que aumenta a probabilidade de osteoporose, e maior prevalência de doenças crônicas (CRUZ et al., 2017).

Diante da problemática, sabe-se que problemas ambientais são um fator prevalente para os acidentes por quedas em pessoas idosas, principalmente quando se verifica que os obstáculos estão no percurso cotidiano e relacionados a ambientes desarrumados ou confusos, iluminação precária; cama e cadeira com alturas inadequadas; tapetes em superfícies lisas; uso de chinelos ou sapatos mal ajustados e com solados escorregadios; ausência de corrimãos; presença de degraus de altura ou largura irregulares (MIGUEL et al., 2018). Por isso, modificações no domicílio são relevantes para prevenção desses incidentes.

Aproximadamente 88% dos idosos que sofreram quedas têm medo de cair de novo, mostrando a possibilidade de o indivíduo restringir algumas tarefas e por isso, ficar suscetíveis a novas quedas (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014). Diante disso, este evento traz prejuízos à qualidade de vida, a julgar pelos traumas psicológicos e físicos, redução de funções, hospitalização, dependência familiar e aumento da fragilidade.

Estudos evidenciam que algumas práticas possuem o potencial de reduzir ocorrência de quedas em idosos, como realizar exercício físico, suplementação com vitamina D e organizar o ambiente domiciliar. Além das mudanças no comportamento e modo de vida dos idosos, por exemplo, evitar subir/descer escadas, caminhar lentamente, utilizar órteses de apoio quando necessário, fazer uso correto dos medicamentos, não consumir bebida alcoólica (GASPAR et al., 2017).

Diante de um incidente de queda em ambiente domiciliar, a vítima deve ser observada, com o intuito de identificar a gravidade da lesão causada. Durante essa avaliação o idoso deve ser examinado aplicando técnicas de primeiros socorros essenciais para a manutenção da vida. Essas técnicas devem ser realizadas de forma metódica usando determinados critérios e seguindo de acordo com o caráter de urgência. A primeira medida a ser tomada é verificar se existe a presença de ferimentos nas regiões da boca, nariz, pescoço, olhos, partes genitais ou qualquer tipo de lesão externas que podem exigir o tratamento médico especializado (FLBA, 2012).

Como principais implicações decorrentes das quedas tem-se as lesões dos tecidos moles, essas podem ser fechadas, como as equimoses (extravasamento do sangue para os tecidos), nas quais se deve fazer a aplicação de saco de gelo sobre o local afetado, com o intuito de reduzir o edema, a hemorragia e também a dor. Nos casos de hematomas (a saída do sangue para o exterior dos vasos), é preciso aplicar o saco de gelo e imobilizar as partes para impedir agravamento de hemorragias (FLBA, 2012).

Existe ainda as lesões abertas que vem a ser as escoriações, são as mais comuns e é necessário aplicar gelo coberto com pano no local e, se possível, elevar o ferimento acima do nível do coração mantendo nesta posição por um período de 10 a 15 minutos (escoriações pequenas) ou de uma a duas horas (escoriações graves), em casos de dores persistentes deve-se continuar a colocar gelo, de forma frequente ao longo do dia, durante as próximas 24 a 48 horas subsequentes. Essas lesões podem ser também feridas cortantes, perfurantes e outros que podem gerar uma hemorragia (FLBA, 2012). Deve-se ter em mente que a assistência em primeiros

socorros prestada no ambiente domiciliar não substitui o atendimento realizado por profissionais habilitados.

A forma correta de conter as hemorragias externas é através da compressão, essa deve ser feita de forma imediata e diretamente sobre o machucado. Desse modo deve-se, como primeira manobra, cobrir toda a extensão do ferimento com pano higienizado (pode ser toalha ou pedaços de lençol contanto que estejam asseados) ou com uma compressa esterilizada, adiante é preciso colocar gelo ou compressa fria na ligadura para dar um fim a hemorragia e regredir o edema, a seguir recomenda-se elevar a zona ferida ao nível do coração por um tempo estimado de 10 minutos (FLBA, 2012).

Nos casos em que os sangramentos não forem cessados, o atendimento de urgência pré-hospitalar deve ser contado ou a vítima deve ser levada imediatamente ao pronto socorro mais próximo. A avaliação médica é obrigatória quando há situações que existe lesões articulares, caracterizadas por descoloração e inchaço da região com limitação dos movimentos (FLBA, 2012). Assim sendo de suma importância que a vítima seja assistida de forma constante para a observação de quaisquer sinais de agravo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que é de extrema importância abordar temas relacionados ao processo do envelhecimento, tendo em vista que a maioria dos idosos não reconhecem que estão inseridos em um grupo vulnerável a acidentes domésticos. É necessário destacar a queda como um acidente doméstico comum e perigoso, que ameaça a vida e a qualidade de vida da população idosa. Sendo assim, é imprescindível identificar fatores intrínsecos e extrínsecos que predisponem à ocorrência da mesma e realizar modificações nos ambientes domésticos de forma a minimizar os perigos expostos.

Destaca-se a relevância do conhecimento básico direcionado às famílias e cuidadores de idosos sobre as ações preventivas (preferência por ambientes bem iluminados, evitar obstáculos pelo caminho, presença de barras de apoio, piso antiderrapante, evitar uso de escada) e de primeiros socorros através do manual de primeiros socorros (imobilização imediata do local com compressas e restrições dos movimentos, aplicação de bolsas térmicas e a observação da vítima), a fim de evitar casos e de minimizar os danos que possam vir a ser causados.

Espera-se que o presente estudo consiga substanciar os principais fatores relacionados a acidentes por queda em idosos, assim como reitera medidas de intervenções associadas a

medidas de assistência aos mesmos, uma vez que grande parte dessas são passíveis de prevenção, e intervenção eficaz e precoce.

REFERÊNCIAS

CRUZ, D. T.; CRUZ, F. M.; CHAOUBAH, A. et al. Fatores associados a quedas recorrentes em uma coorte de idosos, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2017000400475>.

Acesso em: 24 mai. 2019.

GASPAR, A. C. M.; AZEVEDO, R. C. S; REINERS, A. A. O. et al. Fatores associados às práticas preventivas de quedas em idosos, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452017000200215&lang=pt>.

Acesso em: 24 mai. 2019.

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. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p.201-209, mar. 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000100201&lang=pt>.

Acesso em: 13 jan. 2019.

Manual de Primeiros Socorros Idosos. Fundação Luiz Bernardo de Almeida (FLBA). Portugal, 2012. Disponível em: <<http://www.flba.pt/ficheiros/cd/FLBA.114.01%20-%20Manual%20de%20Primeiros%20Socorros%20-%20Idosos.pdf>>.

Acesso em: 07 jan. 2019.

MIGUEL, M. G. D.; MOREIRA, A. S. P. Cartilha para prevenção de quedas em pessoas idosas no domicílio. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 10, n., p.255-258, 4 jun. 2018. Disponível em:

<<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/7666/6634>>.

Acesso em: 13 jan. 2019.

MIGUEL, M. G. D.; SILVA, H. C.; ALVES, K. L. et al. Acidentes por quedas domiciliares em pessoas idosas: uma revisão integrativa. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/7629/660>>. Acesso em: 13 jan. 2019.

MIRANDA, A. P., ATHAYDE I. F., BARBOSA, M. E I. Fatores de riscos que contribuem para quedas em idosos. **Revista Nursing**, Olinda, v. 21, n. 238, p.2063-2067, 21 jan. 2018. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/238-Marco2018/fatores_de_risco.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2019.

NETO, J. A. C.; BRAGA, N. A. C.; BRUM, I. V. et al. Percepção sobre queda e exposição de idosos a fatores de risco domiciliares. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p.1097-1104, abr. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000401097&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 13 jan. 2019.

OLIVEIRA, A. S.; TREVIZAN, P. F.; BESTETTI, M. L. T. et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300637&lang=pt>. Acesso em: 24 mai. 2019.

SARDINHA, A. H. L.; CANTANHÊDE, N. L. C. Quedas em idosos: avaliação dos fatores de risco. **Revista Nursing**, Maranhão, v. 21, n. 240, p.2160-2163, 29 jan. 2018. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/240-Maio2018/saude_idoso.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2019.