

## CONSIDERAÇÕES ACERCA DO ENVELHECIMENTO E SUA RELAÇÃO COM A QUEDA NO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.

Kamilla Henrique Moreira<sup>1</sup>  
Mayara Vieira Rodrigues<sup>2</sup>  
Vivian Silva de Medeiros<sup>3</sup>  
Carolina Veneranda Vieira<sup>4</sup>  
Patrícia Otávia Amorim Santa Roza<sup>5</sup>

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que se origina do surgimento de várias condições crônicas e desgastes dos sistemas funcionais, de forma progressiva e irreversível, podendo levar à incapacidade funcional, acarretando diminuição da qualidade de vida da pessoa idosa. Com essa nova fase, as mudanças trazem consigo dificuldades e desafios que podem afetar fisicamente e psicologicamente esse grupo étario. (SILVA, 2019 p.2) Acresce que, de acordo com SANTOS (2015), o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que se configura como um dos eventos mais significativos da sociedade, adquirindo, dimensões mais expressivas, particularmente nos países em desenvolvimento. No Brasil, o segmento populacional representado pelos idosos é o que mais cresce. Projeções sinalizam que em 2025 o país ocupará o sexto lugar entre aqueles com maior número de idosos.

Diante desse cenário, e visto que as alterações fisiológicas marcadas pelo processo de envelhecimento, pode afetar diretamente a qualidade de vida da pessoa idosa, um exemplo é a predisposição a quedas. Logo, CAVALCANTE (2015) diz que por ter uma etiologia multifatorial, a avaliação do risco de cair, leva, em consideração, sobretudo, as causas intrínsecas relacionadas a funcionalidade e extrínsecas, relacionadas principalmente ao ambiente, esta segunda que envolvem situações cotidianas que não favorecem a acessibilidade segura principalmente dentro do próprio domicílio. Com as mudanças naturais da fisiologia do corpo no envelhecimento, muitos idosos estão propensos a se acidentarem, seja em casa,

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [kamilla.ci.pb@gmail.com](mailto:kamilla.ci.pb@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda do Curso de Medicina Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [mayararvieiraaa@gmail.com](mailto:mayararvieiraaa@gmail.com) ;

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Medicina Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [vivian03medeiros@gmail.com](mailto:vivian03medeiros@gmail.com)

<sup>4</sup>Graduanda do Curso de Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, [carollina.veneranda@hotmail.com](mailto:carollina.veneranda@hotmail.com) ;

<sup>5</sup>Professora pelo Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de João Pessoa, [patyotavia@hotmail.com](mailto:patyotavia@hotmail.com) ;

com os próprios obstáculos “conhecidos”, e mais aos obstáculos por eles “desconhecidos” impostos na rua e transportes. (GOMES, 2017, p. 5068)

As quedas de idosos merecem ainda destaque por se caracterizarem como um problema de saúde pública devido à alta frequência com que ocorrem, a morbidade e mortalidade advindas do seu acontecimento, ao elevado custo social e econômico decorrente das lesões provocadas.

Objetiva-se, por meio da revisão integrativa da literatura, apresentar, de forma sistemática, ordenada e abrangente, os resultados das pesquisas sobre determinado tema, fornecendo uma visão ampla sobre o assunto. Permite-se, nesse sentido, identificar um panorama completo de aspectos relativos a esse problema de importância para o cuidado em saúde.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo bibliográfico, descritivo, do tipo revisão integrativa da literatura, desenvolvida a partir das etapas: identificação da questão de revisão; definição dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; estabelecimento dos dados a serem extraídos das pesquisas selecionadas; avaliação das publicações incluídas; interpretação dos dados e apresentação da síntese do conhecimento. Norteou-se esta revisão pela seguinte pergunta: “Qual o conhecimento científico a cerca da queda em idosos e sua relação com ambiente a sua volta?”. Utilizou-se os descritores Envelhecimento and quedas and ambiente para a realização da busca na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde. Utilizando os filtros “texto completo”, no idioma português e no recorte temporal de 2015 a 2019.

Definiram-se como critérios de inclusão dos artigos na amostra da revisão: estudos que avaliassem três aspectos principais: o perfil epidemiológico, os fatores de risco e a prevenção para a ocorrência de quedas em idosos independente do ano de publicação. Excluíram-se 2 artigos que fugiam ao tema proposto ou que estavam duplicado encontrados em mais de uma base de dados, assim restaram 15 artigos que comporam esse trabalho. Utilizou-se para a extração e avaliação das publicações dados sobre as pesquisas, a saber: data e ano da publicação; delineamento metodológico utilizado; objetivo do estudo, principal desfecho/resultado da investigação (impacto do ambiente na queda dos idosos) e nível de evidência. Realizou-se a apresentação da revisão/síntese do conhecimento nas seções Discussão e Considerações Finais. Salienta-se que, ao realizar a síntese do conteúdo, mantiveram-se as ideias originais das pesquisadoras.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano que se configura com mudanças biológicas, sociais e mentais e essas mudanças precisam de adaptações. As alterações próprias do envelhecimento, como perda de força muscular, equilíbrio e flexibilidade, (LUIZ, 2016, p.2) trazem consigo a pré-disposição a quedas.

Em seguida, TEXEIRA (2016) relata a importância do exercício físico para prevenção dos agravos à saúde, como sintomas depressivos e quedas, dando ênfase em melhor qualidade de vida e a promoção à saúde. As síndromes geriátricas também têm relevância quanto as quedas em idosos, AMORIM et al, (2018) abordou a instabilidade postural e quedas e como os profissionais de saúde podem melhorar a formação para atender na atenção básica e mostrar como podem reduzir o risco de quedas em idosos. BENNETT et al, (2018) apresenta instrumentos e técnicas que são utilizadas em idosos para melhorar a sua postura e o seu equilíbrio e assim fazer com que os idosos tenham mais autonomia nas atividades cotidianas e prevenir quedas.

## RESULTADOS E DISCURSSÃO

Utilizou-se 13 artigos com três eixos temáticos principais, fatores de risco que predispõe a pessoa idosa a quedas, a epidemiologia e a prevenção de quedas a idosos. Com relação a fatores de risco, o ambiente vivido pelos idosos é o que mais implica à quedas, tendo maior relevância o fato de morarem sozinhos, serem do sexo feminino, utilizar medicações, ter baixa renda e baixa escolaridade (CAVALCANTE et al, 2015, p.2). Epidemiologicamente, os idosos que praticam atividade física ou exercícios de mobilidade e estabilidade têm mais autonomia nas atividades cotidianas e com isso também reduz a possibilidade de quedas (FRANCIULLI et al, 2019, p. 363).

A queda no idoso inclui fontes intrínsecas e extrínsecas como fatores de risco, mas os estudos apontam que os fatores extrínsecos são mais influentes para a queda do idoso em ambiente doméstico (TEXEIRA et al, 2019). Desse modo, percebe-se que os seguintes fatores de risco: polifarmácia; idosos com maior tempo de atividade física em relação aos iniciantes, tendo em vista que esses possuem maior mobilidade e, assim, uma maior exposição à queda; o gênero feminino, uma vez que essas estão mais expostas a comportamentos de risco como a atividade doméstica (ALVES et al, 2017, p. 262).

Ao observar idosos hospitalizados verificou que, mediante aplicação da Morse fall scale, 45% apresentavam risco elevado de queda (FALCÃO, 2018) e os seguintes fatores de risco para quedas: predominantemente indivíduo de idade entre 70-79 anos, homens, uso de acesso endovenoso e diagnóstico secundário. Entretanto, o uso de ferramentas que auxiliam a deambulação diminui a frequência das quedas (BONARDI, 2019, p. 260).

Nesses casos, vê-se que muitos profissionais da enfermagem utilizam ferramentas para prevenção, mediante conhecimento dos fatores de risco, e avaliação pós-queda. Entretanto, não há padronização do cuidado por meio do uso de protocolos, bem como uma subnotificação dos casos de quedas que ocorrem no meio hospitalar (CARVALHO, 2019, p. 107)

VIEIRA (2017) revelou que há predominância de queda em idosos que vivem em domicílio em relação aos que vivem em instituições, durante realização de atividades instrumentais da vida diária, baixa renda e escolaridade, demonstrando a importância da escolaridade e a relação desta com a prevenção das quedas, qualidade de vida, orientação e preocupação com a saúde.

Os conhecimentos sobre os fatores de riscos permitem a equipe de saúde planejar ações para a diminuição dos riscos de queda e melhor qualidade da assistência baseada em evidências (FALCÃO, 2018, p.2). Assim, analisa-se que a prática da atividade física regular promove uma redução nos fatores de risco associados ao envelhecimento biológico devido a um menor declínio funcional e risco de fragilidade, enquanto os idosos menos ativos são mais propensos a desenvolver patologias que favorecem a queda (FRACIULLI, 2019, p.362). Isso ocorre uma vez que a prática de exercício físico proporciona uma diminuição do peso e a fragilidade óssea, melhora do equilíbrio corporal, dores articulares e capacidade funcional, reduzindo a probabilidade de quedas e fraturas em idosos (TEXEIRA, 2016, p.6).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nessa perspectiva, compreende-se que a transição demográfica rápida e intensa, experimentada pelo Brasil, produziu uma demanda que implica em novas formas de cuidado. Desse modo, verifica-se a necessidade de um olhar biopsicossocial para a queda senil, atentando para os fatores intrínsecos e extrínsecos.

As relações entre o processo de envelhecimento e os fatores ambientais que o cercam demonstram uma causa multifatorial para a queda. Por isso, a importância de conhecer os fatores de risco e o perfil epidemiológico para realização de ações preventivas mais efetivas,

diminuindo assim a incidência de casos. As adaptações ambientais e a prática de atividade física são responsáveis por reduzir significativamente o número de quedas, evitando situações como trauma, internação, gasto público, reclusão social, depressão e perda da autonomia do idoso. Isso demonstra a relevância do tema para a melhoria na qualidade de vida do idoso.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Luiz Aldenir da Silva *et al.* Dor, histórico de quedas e qualidade de vida de idosos participantes de um projeto comunitário de educação em saúde e atividade física. **J. Health Biol. Sci.**, Fortaleza, v. 5, n. 3, p. 259-264, jul./set. 2017. Disponível em: <http://periodicos.unichristus.edu.br/index.php/jhbs/article/view/1152> .

AMORIM, Camila Carvalho *et al.* **Principais agravos e riscos à saúde**, Maranhão: UNASUS/ UFMA, 2017 [consult. 07 de junho de 2020]. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/10432>>.

BENNETT, Jéssica Resende Del’Olmo *et al.* Avaliação e intervenção do equilíbrio em idosos. **Rev. Enferm. UFPE**, Recife, v.12, n. 9, p. 2479-2497, set. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i9a234724p2479-2499-2018>

BONARDI, Thaisa *et al.* Morse fall scale: grau de risco de queda em idosos hospitalizados. **CuidArt. Enferm.**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 147-151, dez. 2019. Disponível em: <http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2019v2/147.pdf>

CARVALHO, Anderson Abreu *et al.* Eventos quedas: cuidados de enfermagem para a segurança do idoso hospitalizado. **Enfermagem em foco**, [S.I.], v. 10, n. 6, p. 105-110, 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2100/658>.

CAVALCANTE, Dayanne P. M. *et al.* Perfil e ambiente de idosos, que sofreram quedas, atendidos em um ambulatório de geriatria e gerontologia do Distrito Federal. **Rev. Kairós**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 93-107, jan./mar. 2015. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23890/17135> .

FALCÃO, Renata Maia de Medeiros. **Risco de quedas em pessoas idosas hospitalizadas**. 2018. 77f. Dissertação (mestrado em enfermagem) – centro de ciências de saúde, universidade federal da paraíba. João Pessoa, 2018. Disponível em: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/mz4ny>

FRANCIULLI, Patrícia Martins *et al.* Comparison of the risk of falls between elderly people who practice physical exercises and who are sedentary and the relationship between balance and muscle strength variables. **Mundo saúde**, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 360-373, abr. 2019. . Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/periodicos/mundo\\_saude\\_artigos/comparison\\_falls\\_physical.PDF](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/comparison_falls_physical.PDF)

GOMES, Fernanda Araújo; CAMACHO, Alessandra Conceição Leite Funchal. O idoso e a mobilidade urbana: uma abordagem reflexiva para a enfermagem. **Rev. Enferm. UFPE**, Recife, v. 11, n. 12, p. 5066-5073, dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23068/25344>

LUIZ, Izabel Cristina. **Avaliação de riscos de quedas de idosos octagenários do domicílio: subsídio para tecnologia gerencial com foco na segurança do paciente**. 2016. 102f. Dissertação (mestrado em enfermagem) – Universidade Federal Fluminense/UFF. Niterói-Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/5913> .

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**, Natal, v. 20, n. 12, p. 3753-3762, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.00662015> .

SILVA, Ériks Oliveira; REZENDE, Alexandre Azenha Alves de; CALÁBRIA, Luciana Karen. Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, v. 32, n. 4, p. 1-9, mar. 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/9532>.

TEXEIRA, Darkman Kalleu da Silva *et al.* Falls among the elderly: environmental limitations and functional losses. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 22, n.3, p. 1-10, set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180229>.

TEXEIRA, Jéssica de Nazaré Barbosa. **Exercício físico aplicado a idosos como recurso para promoção de saúde na atenção primária a saúde**. 2016. 88f. Dissertação (residência multiprofissional em saúde) – Universidade do Estado do Pará. Belém-PA, 2016. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/coleciona-sus/2016/35092/35092-1057.pdf>

VIEIRA, Kay Francis Leal *et al.* Prevalência e preocupação com o risco de quedas em idosos comunitários. **Rev. Enferm. UFPE**, Recife, v. 11, n. 1, p. 351-357, jan. 2017. Disponível em: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/8152/pdf\\_2388](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/8152/pdf_2388)