



FATORES DE RISCO PARA QUEDA EM IDOSOS

1. Francisca Aline Pereira Bezerra. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email:aline.pb@hotmail.com
2. Fabrícia de Souza Félix. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
fabriciasouzafelix@gmail.com
3. João Bosco Cândido Pereira. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email:joaocandidopereira@yahoo.com.br
4. Maria de Fatima Braga Alves Dantas. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email:mbragadantas@bol.com.br
5. Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
ankilmar@hotmail.com

Introdução: a queda é normalmente multifatorial, resultante da interação entre fatores predisponentes e precipitantes, que podem ser intrínsecos e extrínsecos. Pode resultar em consequências físicas, funcionais e psicossociais. Sendo frequente e limitante na vida do idoso e é caracterizada como um evento inesperado e não intencional. As mesmas podem ocorrer por vários fatores, dentre estes, destacamos: disfunções motoras, senso de percepção, equilíbrio ou déficit cognitivo. Cerca de 30% das pessoas idosas caem a cada ano e o fenômeno é mais prevalente entre as mulheres. **Objetivo:** relatar por meio da literatura os fatores de risco para queda em idosos. **Metodologia:** revisão sistemática, realizada no mês de fevereiro de 2014, nas bases de dados Scielo e Lilacs, por meio dos descritores: idoso, fatores de risco e queda. Inicialmente encontramos 643.519 artigos, após a associação dos descritores e a aplicação dos critérios de inclusão, trabalhos publicados entre os anos de 2010 e 2013, escritos em língua portuguesa e publicados na íntegra, totalizamos 04 artigos. **Resultados:** classificamos em fatores intrínsecos e os extrínsecos, com relação a estes, destacamos: aponta-se a faixa etária elevada, a diminuição da força muscular, dos reflexos, da flexibilidade, da velocidade espontânea da marcha, da acuidade visual, a fraqueza dos membros inferiores.



Tontura de origem vestibular pode ser um fator desencadeante de quedas recorrentes, pois as disfunções vestibulares limitam o controle postural, predispondo à instabilidade e ao desalinhamento corporal. Ocasionalmente à redução na qualidade e na quantidade das informações necessárias para o controle postural eficiente comprometimento do equilíbrio está associado ao aumento do risco de quedas em idosos. Reportando-se aos extrínsecos elencamos: a ausência de barra de proteção no banheiro, presença de tapetes soltos e sem antiderrapante, presença de degraus e acesso difícil ao interruptor de luz. O comprometimento na realização das atividades diárias ou a inatividade são fatores de risco com alto peso de evidência para quedas em idosos que praticam poucas atividades físicas podendo agravar o ciclo vicioso do envelhecimento, menor capacidade funcional, sedentarismo, atrofia e quedas. O envelhecimento dá origem a várias modificações estruturais e funcionais, responsáveis pela alteração da função psicomotora do equilíbrio que podem levar à queda da pessoa idosa, entre as quais se observam a diminuição do desempenho de atividades cotidianas como caminhar, mudar de posição e ir ao banheiro. **Conclusão:** as quedas ocorrem pela combinação de várias etiologias por isso a importância de identificar os fatores de risco precocemente e assim planejar estratégias de prevenção, reorganização ambiental e de reabilitação funcional, como exemplo destacamos a prática de atividades físicas, consideradas como uma das modalidades terapêuticas que melhora a mobilidade física e postural do idoso, podendo estar diretamente relacionada com a diminuição de quedas e, conseqüentemente, evitar a dependência e diminuir a morbidade e a mortalidade dos idosos.

Palavras-chave: Idoso. Fatores de risco. Queda.