

Principais recomendações para evitar as quedas entre pessoas idosas

Apresentação

Olá!

A queda é um evento não intencional e pode trazer consequências importantes para a condição geral de saúde em idosos. A instabilidade da postura pode aumentar as chances de queda, já que esta condição altera diretamente as funções do equilíbrio e da marcha.

Nesta cartilha, você conhecerá em detalhes as principais recomendações para evitar as quedas entre pessoas idosas.

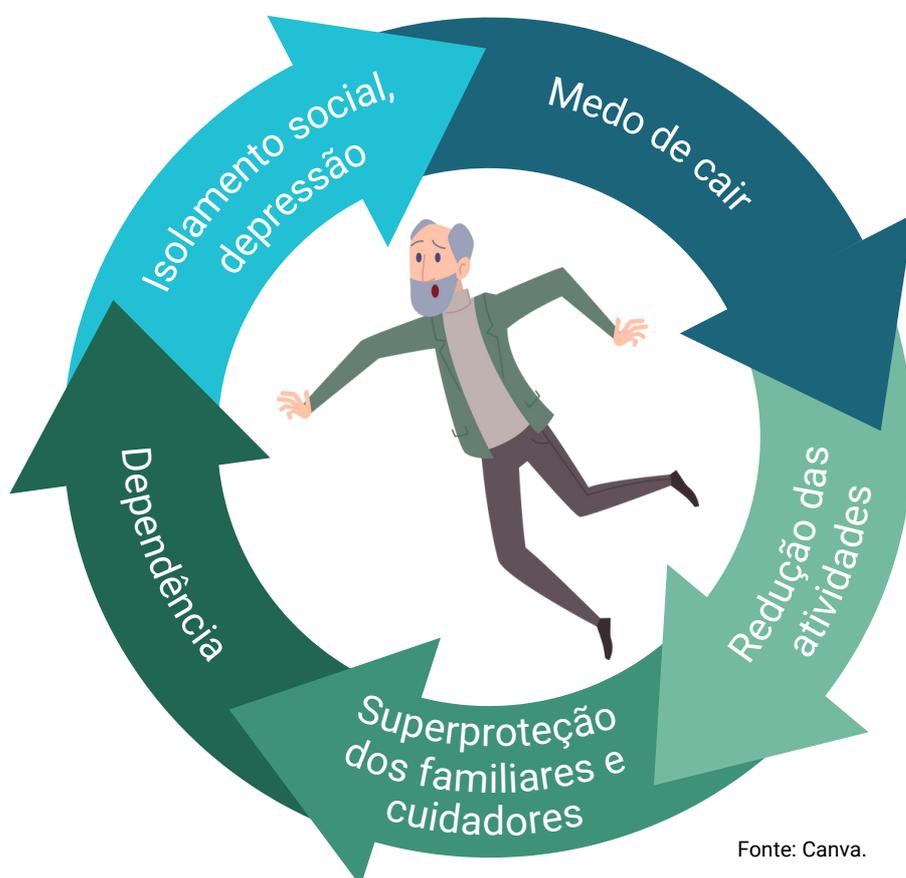
O CICLO VICIOSO DA IMOBILIDADE CORPORAL

Na queda, o corpo se desloca de maneira não intencional para um nível inferior à posição inicial, sem a capacidade de correção da postura e retorno do equilíbrio em tempo hábil. A queda pode ser provocada por muitos fatores, resultando ou não em danos.

O repouso no leito, o surgimento de doença aguda e a hospitalização podem ser considerados fatores que promovem a restrição da mobilidade de pessoas idosas e consequentemente alteram a capacidade de estabilidade corporal nesta população.

Além disso, a instabilidade favorece a imobilidade, em um ciclo vicioso.

Conheça como a instabilidade postural e as quedas podem favorecer a imobilidade em um ciclo vicioso no esquema ao lado:



Fonte: Canva.

PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

Mas, você sabe quais são as principais consequências de quedas em pessoas idosas?

As quedas envolvendo pessoas idosas são consideradas importantes causas para o surgimento de outras complicações graves de saúde nessa população. As consequências se estendem, frequentemente, para muito além de uma pequena lesão e podem provocar desde a perda significativa da independência funcional da pessoa idosa, até mesmo, a morte.

Quedas envolvendo idosos podem ser eventos graves que resultem em lesões musculares, fraturas, dor, medo de cair e restrição gradativa das Atividades de Vida Diária.

Vale ressaltar que o medo de cair, também conhecido como ptofobia, é uma consequência negativa e frequente das quedas¹.



Fonte: Canva.

A pessoa idosa que cai tende a ficar mais restrita, sair menos de casa e mover-se menos dentro do ambiente doméstico. Essa imobilidade colabora para a piora de sua instabilidade e para o isolamento social, que poderá impactar significativamente sobre a capacidade cognitiva e pode gerar a sensação de inutilidade e vazio.



PARA SABER MAIS

Identificar os fatores de riscos para quedas envolvendo idosos é uma importante etapa no objetivo de prevenção, visando reduzir a ocorrência de quedas nesta população. Para conhecer mais sobre situações que podem aumentar as chances de queda e como preveni-las, acesse o seguinte material:

- [Guia de atenção à reabilitação da pessoa idosa](#)

As queixas por desequilíbrio aumentam com o avançar da idade e estão associadas a alterações na harmonia do funcionamento de vários elementos como: visão, audição, cognição, atenção, coordenação, sensibilidade e força dos membros. Todos eles podem ser afetados pelo envelhecimento bem como por doenças ou tratamentos que comprometem a força e a coordenação motora. Pessoas idosas com queixas de desequilíbrio são mais propensas a sofrerem quedas e redução da capacidade funcional.

PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM PESSOAS IDOSAS A CAÍREM COM FREQUÊNCIA

Vamos conhecer os principais motivos que levam pessoas idosas a caírem com frequência?

Intrínsecos

São os motivos que estão relacionados às alterações próprias do processo de envelhecimento e de doenças que podem estar presentes nesta fase como: osteoartrose (desgaste das articulações), doença de Parkinson (instabilidade postural) e outras, além dos efeitos adversos dos medicamentos.

Principais fatores intrínsecos:

- Diminuição da visão, audição e sensibilidade;
- Alteração da marcha (passos curtos, arrastados e base alargada, quando no caminhar, as pernas apresentam movimentos largos e imprecisos);
- Reflexos mais lentos, fraqueza muscular;
- Deformidades dos pés (calosidades, joanetes);
- Efeitos colaterais dos medicamentos: as pessoas idosas, em função de serem acometidas por várias doenças ao mesmo tempo, usam várias medicações, que podem interagir entre si modificando o efeito desejado, seja aumentando sua ação, diminuindo-a ou até mesmo anulando o efeito esperado, também conhecido como iatrogenia.

Extrínsecos

Esses motivos estão relacionados aos riscos ambientais, ou seja, aquelas causas de quedas que podemos evitar com cuidados simples no ambiente dentro e fora de casa.

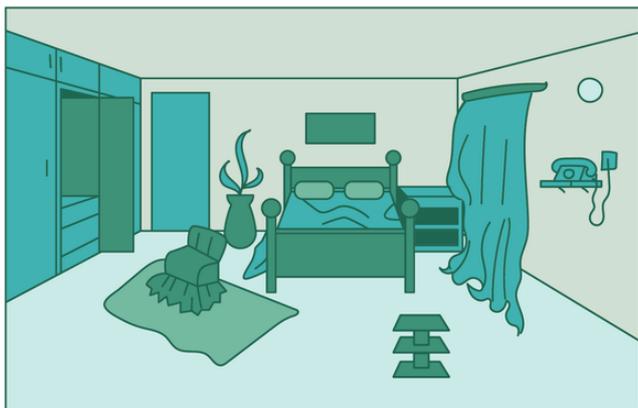
Principais fatores extrínsecos:

- Tapetes soltos, pisos escorregadios, com água ou muito encerados;
- Móveis instáveis, cadeira de balanço, camas e sofás muito baixos ou muito altos;
- Chinelos e sapatos com solados que escorregam ou mal adaptados aos pés;
- Ambiente com objetos espalhados ou soltos que podem fazer tropeçar (fios, tacos soltos, brinquedos, móveis);
- Expor-se a situações de riscos, tais como: subir em escadas para pegar algo em armários altos ou mesmo abaixar-se com dificuldades.

A ADAPTAÇÃO AMBIENTAL

A adaptação ambiental está relacionada com mudanças no meio ambiente ou no espaço físico que facilitem a acessibilidade e mobilidade de pessoas que tenham algum tipo de dificuldade física, comportamental ou sensorial (visão, audição)². Observe o exemplo abaixo de um dormitório utilizado por um idoso, no contexto da prevenção de quedas, inadequado e adequado:

INADEQUADO



ADEQUADO



Fonte: Adaptado de BORN, T. (org.). **Cuidar Melhor e Evitar a Violência – Manual do Cuidador da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008.

! IMPORTANTE

- É fundamental conhecer a capacidade de mobilidade da pessoa idosa, para que possam ser realizadas adaptações que resolvam os seus problemas específicos;
- Um dos primeiros passos a dar é reorganizar a mobilidade do idoso para as Atividades de Vida Diária visando facilitar o convívio, pois isso diz respeito à organização da casa;
- É importante lembrar que o ambiente domiciliar é construído ao longo de toda a vida, levando-se em conta as expectativas pessoais. Portanto, é necessário paciência e compreensão ao modificar um ambiente e considerar modificações que tragam maior autonomia e segurança para a pessoa idosa.

Esperamos que este material tenha ajudado você a compreender as consequências de quedas para idosos e as principais formas de preveni-las. Que esses conhecimentos possam contribuir para que você possa fazer a diferença na segurança, autonomia e qualidade de vida de pessoas idosas, em especial, a pessoa idosa com deficiência.



Fonte: Canva.

Referências

MAIA, B. C. *et al.* Consequências das quedas em pessoa idosas vivendo na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 2011; 14(2):381–393.

BORN, T. (org.). **Cuidar Melhor e Evitar a Violência – Manual do Cuidador da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008.

COMO CITAR ESTE MATERIAL

YUASO, Denise Rodrigues. Principais recomendações para evitar as quedas entre pessoas idosas. In: UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS. UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. Atenção à Pessoa com Deficiência I: transtornos do espectro do autismo, síndrome de Down, pessoa idosa com deficiência, pessoa amputada e órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção. **Pessoa Idosa com Deficiência**. Recurso Educativo n.º 12. São Luís: UNA-SUS; UFMA, 2023.

© 2023. Ministério da Saúde. Sistema Universidade Aberta do SUS. Fundação Oswaldo Cruz & Universidade Federal do Maranhão. É permitida a reprodução, disseminação e utilização desta obra, em parte ou em sua totalidade, nos termos da licença para usuário final do Acervo de Recursos Educacionais em Saúde (ARES). Deve ser citada a fonte e é vedada sua utilização comercial, sem a autorização expressa dos seus autores, conf. Lei de Direitos Autorais – LDA (Lei n.º 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).

Créditos

Coordenação do Projeto

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Coordenação Geral da DTED/UNA-SUS/UFMA

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

Coordenação de Gestão de Projetos da UNA-SUS/UFMA

Deysianne Costa das Chagas

Coordenação de Produção Pedagógica da UNA-SUS/UFMA

Paola Trindade Garcia

Coordenação de Ofertas Educacionais da UNA-SUS/UFMA

Elza Bernardes Monier

Coordenação de Tecnologia da Informação da UNA-SUS/UFMA

Mário Antonio Meireles Teixeira

Coordenação de Comunicação e Design Gráfico

Bruno Serviliano Santos Farias

Professora-autora

Denise Rodrigues Yuaso

Validadores Técnicos do Ministério da Saúde Coordenação-Geral de Saúde da Pessoa com Deficiência (CGSPD/DAET/SAES/MS)

Angelo Roberto Gonçalves

Denise Maria Rodrigues Costa

Flávia da Silva Tavares

Diogo do Vale de Aguiar

Checagem Pedagógica

Kátia Danielle Araújo Lourenço Viana

Revisão Textual

Talita Guimarães Santos Sousa

Design Instrucional

Artemis Lisboa Freire

Design Gráfico

Caio Marques Gomes



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

