



FATORES INFLUENCIADORES NO RISCO DE QUEDA EM IDOSOS ¹

Eduarda Bohn Oliveira², Daniela Zeni Dreher³

¹Relato de Experiência realizado no Projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI

² Eduarda Bohn Oliveira. Bolsista-PIBEX; estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: eduarda.oliveira@sou.unijui.edu.br

³ Daniela Zeni Dreher. Fisioterapeuta, Doutora em Educação nas Ciências/ Unijui, Docente na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUI, Extensionista do projet de extensão “Educação em Saúde”

INTRODUÇÃO

O presente trabalho, visa descrever acerca da experiência em uma atividade de extensão universitária, que visa dentre muitas atividades promover a saúde por meio da educação. Uma das ações, que aqui é relatada, trata-se de avaliar e identificar idosos em vulnerabilidade, como por exemplo, o risco de queda. Os fatores que influenciam no risco de queda e na funcionalidade em idosos com idade de $71,5 \pm 10.5$ anos, que participaram de uma ação do projeto de extensão Educação em Saúde durante o mês de outubro, no segundo semestre de 2022.

Este estudo foi realizado a partir de visitas domiciliares a idosos pertencentes a estratégias de saúde da família (ESF's), na cidade de Ijuí-RS. Nestas visitas, foi aplicado um questionário elaborado por bolsistas e professores do projeto, baseado nos protocolos preconizados na cartilha do idoso do Ministério da Saúde, que aborda as diversas áreas da saúde e que são utilizados para identificar o nível de independência, equilíbrio, locomoção, queda, funcionalidade, estado mental e deficiências associadas, a partir da aplicação de um questionário que aborda características do indivíduo, estado mental e testes de equilíbrio e mobilidade. A partir de alguns critérios é possível identificar o risco de queda.

O envelhecimento acomete todos os sistemas do corpo humano, afeta e modifica reflexos, sensações e até mesmo a própria movimentação corporal através da redução do equilíbrio e percepções proprioceptivas devido ao mau processamento de sinais vestibulares. O desequilíbrio é um dos fatores que mais compromete o cotidiano dos idosos e a sua locomoção, como consequência disso, os idosos têm muitas quedas. Estas, apresentam grande



risco a essa população, visto que, são causas de fraturas e longos períodos de imobilidade (RUWER et al, 2005). Entre 2007 e 2016, 28% a 42% das pessoas com mais de 65 anos sofrem quedas anualmente, e 5 a 10% das quedas evoluem para óbito. (WINGERTER et al, 2020)

As quedas, também estão relacionadas ao uso de medicamentos (hipnóticos, tranquilizantes, sedativos e diuréticos), ou o uso de muitas medicações, comum em idades elevadas, aumentando risco de interações medicamentosas que ao alterar a farmacodinâmica, causa hospitalização e aumenta morbidade. Além disso, a insegurança doméstica, e o despreparo arquitetônico dos ambientes domiciliares, auxiliam nas causas de instabilidade postural, devido ao fato dos ambientes estarem com baixa luminosidade principalmente durante a noite, e o mau planejamento/construção dos locais de convívio dos idosos, como: desníveis, alto número de degraus e desnivelamentos, além do costume de usar tapetes sem proteção antiderrapante, causando tropeços e deslizamentos (HEFLIN 2023)

Assim como o despreparo dos domicílios da população da terceira idade, também temos baixa infraestrutura nos meios de transporte, praças e vias públicas causados pela baixa adesão nacional de controle da infraestrutura, gerando limitação de autonomia e independência (DINIZ et al, 2021). Estas circunstâncias têm ganho visibilidade e se tornaram o 11º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) proposto pela ONU, que busca: “Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis”, tal objetivo da ONU se relaciona com a finalidade deste relato, uma vez que as quedas estão muito associadas ao mau preparo dos espaços físicos, especialmente os que são de circulação pública.

METODOLOGIA

O método de pesquisa utilizado foi a análise dos resultados dos questionários aplicados, com vistas a identificar a relação da funcionalidade e do estado mental de idosos com comorbidades (Diabetes Mellitus-DM ou Hipertensão Arterial-HA) com as chances de queda. A pesquisa foi desenvolvida a partir de visitas domiciliares, a idosos pertencentes a Estratégia de Saúde da Família (ESF): 1-Luiz Fogliatto, 6-Thomé de Souza, 9.10 e 11-Meio Rural e o Posto Central da Secretaria Municipal de Saúde da cidade de Ijuí-RS. O



questionário aplicado por bolsistas e voluntários do projeto de extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul- UNIJUI.

A partir da visitação à 14 idosos, e o preenchimento dos questionários, foram selecionadas apenas algumas das perguntas para o presente trabalho, estas, deveriam conter informações sobre a funcionalidade, dados sobre possíveis quedas dos idosos e sua descrição, também relato sobre a mobilidade e a acessibilidade dos idosos no seu próprio lar e em ambientes públicos ou meios de transporte, breve descrição sobre os medicamentos utilizados e valores do teste de queda.

Após a coleta de todos os dados, foi feita uma devolutiva à unidade de saúde, sobre a situação de vida de cada idoso. Posteriormente iniciou-se o estudo através de uma análise comparativa, entre o número de quedas e possíveis fatores de risco para que elas ocorressem, tais, relacionados ao ambiente, às medicações, à funcionalidade e o estado mental do idoso avaliado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta pesquisa, 14 idosos com idade superior a 61 anos. Dentre os avaliados 57,14% (8 idosos) tiveram quedas, metade dos que sofreram com este incidente tiveram algum acometimento, e 62% dos acometidos informaram que recorreram a atendimento médico por dor, comprometimento de vértebra e/ou perda de consciência.

Nos itens avaliados no questionário, o teste de Tinetti apresentou resultados com a média de 17.5 ± 9.5 . O resultado do Teste de Avaliação da Marcha e Equilíbrio Orientada pelo Desempenho (POMA) desenvolvido por Tinetti no ano de 1986 indica maior risco de quedas quando a pontuação é abaixo de 19, pois caracteriza um empobrecimento na habilidade física, neste teste, a pontuação máxima é de 28 pontos, sendo 12 pontos da marcha e 16 do equilíbrio.

Já para o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), o indicativo de resultado normal é acima de 27 pontos, com ponto de corte em 17 caso a escolaridade seja inferior a 4 anos. Os avaliados tiveram um resultado de média 4 ± 2 , sendo que a sua escolaridade foi de ± 4 anos, portanto, o resultado obtido indica um prejuízo cognitivo por depressão (inferior a 19 pontos).

Além disso, todos os entrevistados usam no mínimo um medicamento que tenha como efeito colateral: tontura, zumbido, dor de cabeça, vertigens, entre outros fatores que



possam causar limitação na locomoção . Fatores esses, que somados às limitações físicas e cognitivas, causam um risco de quedas ainda maior, devido ao expressivo aumento de debilidade desses idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conferir regularmente os medicamentos utilizados pelos idosos, suas interações e consequências, horários de consumo de cada medicação são cuidados imprescindíveis para que reações adversas sejam minimizadas e não tragam riscos à independência e funcionalidade devido a uma iatrogenia.

O empobrecimento físico e intelectual exige uma maior acessibilidade nos espaços e no transporte público, visando reduzir as quedas nesses ambientes, além disso se faz necessário um tratamento multidisciplinar adequado para o tratamento ou adaptação dos comprometimentos desses idosos.

Espaços e transportes públicos com acessibilidade adequada a todos os usuários, auxiliam na prevenção de quedas, permitindo a livre circulação das pessoas da terceira idade que já tem sua mobilidade reduzida. Além disso, que possam ser feitos os encaminhamentos multidisciplinares a cada indivíduo, para que seus acometimentos tenham um acompanhamento e, se possível, sejam tratados por um profissional que tenha conhecimento específico sobre este inconveniente. Dessa maneira, podemos proporcionar uma boa mobilidade e qualidade de vida aos idosos da nossa cidade.

Palavras-chave: Idosos. Equilíbrio. Queda. Independência. Mobilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Diniz, C. X., Espírito Santo, F. H., Ribeiro, M. de N. de S., Ferraz, V. H. G., & Silva, A. R. G. (2021). Mobilidade e acessibilidade de pessoas idosas nos espaços sociais urbanos: revisão integrativa da literatura. *Revista Kairós-Gerontologia*, 24(1), 397-415. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP. Disponível em: <doi: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i1p397-415>>



Ruwer, Sheelen Larissa, Rossi, Angela Garcia e Simon, Larissa Fortunato. Equilíbrio no idoso. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia [online]. 2005, v. 71, n. 3 [Acessado 5 Julho 2023], pp. 298-303. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-72992005000300006>>. Epub 14 Dez 2005. ISSN 0034-7299. <https://doi.org/10.1590/S0034-72992005000300006>.

Piovesan, A.C., Soares, E.dos S., Camillo, A.A., Corazza, S.T., & Mezzomo, S.P. (2015, janeiro-março). Avaliação do Teste de Tinetti e Mini-Exame do Estado Mental em idosas moradoras da comunidade Roberto Binatto, Santa Maria (RS). Revista Kairós Gerontologia, 18(1), pp. 341-352. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/27396/19401/72008#:~:text=A%20contagem%20para%20cada%20exerc%C3%ADcio,h%C3%A1%20alto%20risco%20de%20quedas>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Acesso em 26/07/2023. Disponível em: <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=11>

WINGERTER, D. G.; RIBEIRO BARBOSA, I.; BATISTA MOURA, L. K.; MACIEL, R. F.; COSTA FEITOSA ALVES, M. do S. MORTALIDADE POR QUEDA EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Revista Ciência Plural, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 119–136, 2020. DOI: 10.21680/2446-7286.2020v6n1ID18366. Acesso em: 26 jul. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/18366>.

Kiel, P. D. Quedas em idosos: Fatores de risco e avaliação do paciente. Plataforma digital Up to Date. Revisado em 06/2023. Acesso em 26/07/2023. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/falls-in-older-persons-risk-factors-and-patient-evaluation>

Heflin, M. T. Manutenção da saúde geriátrica. Plataforma digital Up to Date. Acesso em 26/07/2023. Revisado em 06/2023. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/geriatric-health-maintenance>