



QUEDA EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA ACERCA DE UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

NICOLLE RHAUANA NASCIMENTO NERY; AMANDA MARIA SANTOS ROCHA

RESUMO

Com o advento da transição demográfica, a população idosa tem se colocado em evidência em detrimento da população jovem, e de maneira análoga, alguns fatores relacionados ao aumento da expectativa de vida passaram a ser evidenciados e se tornaram importantes problemas de saúde pública -quedas e a diminuição da qualidade de vida em idosos-. Nesse sentido, é importante destacar as quedas como importantes preditores para o aumento da morbimortalidade dos idosos, cursando com inúmeras internações hospitalares, morbidades e sobrecarga dos serviços, gerando custos ao sistema de saúde. **OBJETIVO:** Discorrer sobre a importância da prevenção de quedas em idosos mediante experiência e a relevância das medidas promotoras de saúde para esse público-alvo. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, cujo objetivo é o de retratar a concepção dos participantes do campo de estudo explorado. Elaborado durante o período de fevereiro a abril de 2024, objetivando reafirmar a relevância da temática proposta, principalmente no tocante à prevenção das quedas em idosos e dos consequentes agravos a elas relacionados, o que torna a problemática abordada uma questão de saúde pública. **JUSTIFICATIVA:** Justifica-se a significância deste trabalho, pela imprescindibilidade da prevenção dos agravos de saúde dos idosos e pela necessidade da promoção da qualidade de vida e do bem-estar desse público, assim como viabilizar a ratificação dos preceitos de integralidade da saúde. **RESULTADOS:** Os resultados confirmaram a importância da atuação da Estratégia de Saúde da Família (ESF) no rastreio do risco de quedas em idosos através da aplicação da escala de fragilidade “Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional” (IVCF-20), assim como a relevância da educação em saúde na tentativa de diminuir a incidência de quedas e os eventos de morbimortalidade. **CONCLUSÃO:** Mediante a abordagem realizada por meio da escala IVCF-20, conclui-se que o rastreio do risco de quedas em idosos é de extrema relevância para as medidas de prevenção de tal agravo, assim como, através das práticas executadas pode-se perceber maior estreitamento de laços entre o público-alvo em questão e a ESF.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Prevenção de Doenças e de Agravos; Atenção Primária à Saúde; Envelhecimento; Saúde do Idoso

1 INTRODUÇÃO

Os acidentes por quedas em idosos são considerados problemas de saúde pública, uma vez que geram sobrecarga ao sistema de saúde e potencializam os índices de morbidade e mortalidade entre a população idosa no país. Dados comprovam que no cenário brasileiro as incidências de quedas podem chegar a até 35%, porcentagem que ultrapassa os índices registrados pelos países considerados desenvolvidos (Dourado Júnior FW; Moreira AC; Salles DL; Silva MA, 2022).

Nesse sentido, é sabido que o processo de envelhecimento é um evento fisiológico e que demanda maior atenção, haja vista que a funcionalidade do idoso tende a diminuir com o

passar dos anos, podendo levar esse indivíduo a um estado de perda da autonomia e da independência. Logo, em muitas situações, a diminuição do funcionalismo por essas pessoas estabelece maior probabilidade de quedas, o que pode gerar impactos psicológicos, físicos e mórbidos (MEDEIROS, Mirlley de Jesus; POLTRONIERI, Bruno Costa; ASSIS, Marcia Regina, 2023). Além disso, o ambiente onde o idoso está inserido/é residente influencia diretamente nos riscos de caída, considerando-se que os fatores extrínsecos como chão escorregadio e/ou irregular, obstáculos e iluminação deficiente são considerados fatores de risco cotidianos para tais sujeitos fisiologicamente mais vulneráveis (MARQUES *et al*, 2023; MEDEIROS, Mirlley de Jesus; POLTRONIERI, Bruno Costa; ASSIS, Marcia Regina, 2023).

Logo, a utilização de escalas de fragilidade como o Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional (IVCF-20), podem auxiliar na identificação de idosos mais suscetíveis a quedas e, sendo o IVCF-20 um instrumento rápido e de fácil aplicação, pode ser colocado em prática dentro da própria Atenção Primária à Saúde (APS) através da Estratégia de Saúde da Família (ESF) nas unidades de saúde ou nas visitas domiciliares. Assim, urge a necessidade de discorrer sobre a importância da prevenção de quedas em idosos mediante experiência e a relevância das medidas promotoras de saúde para esse público-alvo. (MARQUES *et al*, 2023; MEDEIROS, Mirlley de Jesus; POLTRONIERI, Bruno Costa; ASSIS, Marcia Regina, 2023).

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante os meses de fevereiro a abril de 2024, através da disciplina Integração Ensino, Saúde e Comunidade V (IESC V), com ênfase no eixo “Saúde do Idoso”, por meio de visitas domiciliares e de ações na Unidade de Saúde da Família (USF) Bruno Bacelar, em Vitória da Conquista – Bahia, colocamos em prática a abordagem inicial sobre saúde do idoso e realizamos uma triagem relacionada ao risco de queda nesses pacientes a partir da aplicação do questionário IVCF-20. Durante tais práticas tivemos o apoio da preceptora da disciplina em questão, dos agentes comunitários de saúde (ACS) e da USF supracitada.

Nesse sentido, durante cada semana, mais especificamente às terças-feiras, as ACS nos direcionavam às residências, nas quais seriam aplicados os questionários e posteriormente realizada uma vistoria nas respectivas moradias a fim de buscarmos potenciais fatores de risco para quedas desses idosos.

Os idosos selecionados para as visitas domiciliares foram os que tinham idade igual ou superior a 60 anos, totalizando 9 pessoas, e durante as visitas conseguimos abordar pessoas com altos graus de fragilidade e que, inclusive, haviam sofrido quedas tanto por obstáculos e condições de moradia, quanto por alguma doença sistêmica, como a osteoporose.

Dentro das delimitações da área de estudo, percebemos que o sexo feminino se destacou como o mais vulnerável para quedas durante a entrevista realizada em domicílio, em que das 9 pessoas entrevistadas 8 eram mulheres e 7 haviam caído tanto neste ano quanto no ano passado, enquanto o único homem entrevistado referiu, no momento da entrevista, ter caído há pouco mais de dois meses. Ao serem questionados quanto as causas e as consequências das quedas, os pacientes relataram que desníveis nos quintais, degraus muito altos, tapetes irregulares, chão do banheiro escorregadio, baixa iluminação durante a noite e quadros de vertigem foram fatores predisponentes para as quedas. Tais pacientes ainda referiram ter sido hospitalizados e ter feito uso crônico de medicamentos como anti-inflamatórios e analgésicos.

Além disso, ao realizarmos a mesma abordagem, porém na USF, conseguimos entrevistar 6 pacientes, sendo 5 homens, dentre os quais apenas 1 não havia caído nos últimos meses, e 1 mulher que durante a entrevista apresentava algumas escoriações decorrentes de uma queda recente. Dentre esses indivíduos, a do sexo feminino nos chamou mais atenção, pelo fato de ser diagnosticada com osteoporose e Doença de Alzheimer, dois dos principais fatores de risco para quedas na terceira idade. Essa paciente em questão, não conseguia nos

explicar como as quedas haviam acontecido, mas o seu filho e acompanhante durante a consulta nos relatou que a mãe não conseguia se lembrar dos lugares desnivelados e esburacados que existiam na fazenda onde residia e acabava caindo, situações corriqueiras que a haviam levado a algumas internações, sendo uma dela por consequência de fratura do fêmur.

Os idosos que acompanhamos eram todos sedentários e alguns deles, por inúmeras vezes recorriam à USF para a realização de curativos e à procura de atendimento médico e de medicações para tratar as feridas oriundas das quedas, contudo, ao serem questionados sobre possíveis alterações no domicílio, como forma de ser viabilizada uma melhor qualidade de vida e de serem minimizados os riscos de queda, os mesmos pontuaram a falta de recursos financeiros e de possibilidade de realizar tais alterações.

3 DISCUSSÃO

O processo de entrevistas e de diálogos que aconteceu durante as práticas de visita domiciliar e na USF nos mostrou que os idosos participantes da coleta de dados não eram instruídos acerca de pequenas mudanças que poderiam impactar positivamente as suas vidas. Outrossim, ao tentarmos colocar em prática a educação em saúde e falar sobre os principais pontos que poderiam ser alterados como a troca dos tapetes, a colocação de barras nos banheiros e as trocas das lâmpadas, a inviabilidade financeira ecoava como um determinante da condição ali presenciada.

As ACS relataram a tentativa de mobilização de alguns agentes sociais para que algumas alterações fossem realizadas, contudo, os imbróglis para a mudança na realidade desses idosos transcende a boa vontade da comunidade. Além disso, experiências pessoais de quedas anteriores vivenciadas por esses idosos geram mais medo de cair e associados aos fatores intrínsecos como polifarmácia, alterações de visão e de audição, alterações de marcha e problemas psicológicos resultam em quedas muitas vezes fatais.

Nessa perspectiva, a repercussão das quedas nos idosos cursa com maior custo interventivo, haja vista que a partir do momento em que tais indivíduos necessitem de internação hospitalar as medidas a partir desse ponto passam a ser mais complexas seja no tocante às medicações ou aos exames necessários. Diante do exposto, é importante destacar que as internações de idosos tendem a ser mais demoradas em decorrência da própria fisiologia do corpo envelhecido, gerando, inúmeras vezes prejuízos cognitivos, físicos e, em alguns casos, letais (Dourado Júnior FW, Moreira AC, Salles DL, Silva MA, 2022).

Nesse ínterim, a APS pode intervir de maneira preventiva, como proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mediante esquemas de atividades físicas; tal ação não conseguirá, de fato, sanar todos os problemas que permeiam os riscos de quedas em idosos, mas poderá auxiliar no fortalecimento musculoesquelético, na adoção da força e do equilíbrio, propiciando a essas pessoas melhores destreza e adaptação corpórea. Por essa razão, as ações supracitadas são de baixo custo e quando comparadas a um ensaio realizado na Nova Zelândia, idosos que praticam atividade física apresentam menor risco para quedas e consequentes internações (Dourado Júnior FW, Moreira AC, Salles DL, Silva MA, 2022).

Por fim, ainda faz-se necessária a educação com o idoso, com os seus familiares e cuidadores; é importante que mesmo diante de algumas limitações a orientação sobre um ambiente seguro seja realizada. Além disto, ações intersetoriais devem ser pensadas e estudadas a fim de se tentar atenuar a problemática exposta. Dispositivos auxiliares também podem contribuir para a redução do número de quedas, sendo as bengalas e os andadores disponibilizados, muitas vezes, por instituições filantrópicas (DINIZ *et al*, 2024).

Em síntese, é imprescindível rastrear o risco de quedas em idosos, colocar em prática a educação em saúde e, por meio de ações integrativas, tentar minimizar as caídas e as consequentes hospitalizações.

4 CONCLUSÃO

A partir de tal experiência, compreendemos que a aplicação do IVCF-20 foi de suma importância para a detecção da fragilidade em idosos e consequentemente o risco de quedas. Além disso, conseguimos depreender a imprescindibilidade de ações para que problemas como os abordados sejam atenuados, visando que os idosos não passem por tantos impactos negativos oriundos de uma queda. Tais intervenções devem, impreterivelmente, ser colocadas em prática, preconizando o oferecimento de bem-estar a esses indivíduos, além de legitimar o direito do acesso a uma saúde integral.

REFERÊNCIAS

CASTRO *et al.* Intergerencialidade e Promoção da Saúde: Reflexões e desafios na atenção à pessoa idosa. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2024;27:e230093.

DINIZ *et al.* Diagrama de Prevenção de Quedas para Pessoas Idosas: Revisão Integrativa. Acta Paul Enferm. 2024; 37:eAPE02211.

Dourado Júnior FW, Moreira AC, Salles DL, Silva MA. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. Acta Paul Enferm. 2022;35:eAPE02256.

MARQUES *et al.* Fragilidade em Pessoas Idosas na Comunidade: Estudo Comparativo de Instrumentos de Triagem. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2023;26:e230057.

MEDEIROS, Mirley de Jesus; POLTRONIERI, Bruno Costa; ASSIS, Marcia Regina. Revista Saúde em Redes. v.9, supl.6, 2023.

PANATO *et al.* Prevenção de Quedas em Idosos: Relato de Experiência de Formação em Serviço para Equipe de Saúde da Família. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 28, n. 1, p. 447-463, 2024.