



## DISTÚRBIOS DE EQUILÍBRIO EM IDOSOS

ALICE ESTIVALETE PENNO; GABRIELA TAGLIAPIETRA HARTMANN; GISELE KARLEC JACOBS; HELENA LIZOTT; MANUELA SPAGNOL

**Introdução:** Com a senescência, ocorrem modificações no organismo, como a queda do processamento de sinais vestibulares pelo sistema nervoso central (SNC) e reflexos adaptativos, resultando em desequilíbrio. Assim, ocorrem limitações de locomoção, problemas de sociabilidade e quedas. **Objetivo:** O presente estudo buscou discutir as principais causas de distúrbios do equilíbrio em idosos, além de levantar medidas preventivas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa com as bases de dados UpToDate e PubMed, realizada em 2023, a partir dos descritores “equilíbrio”, “idosos”, “causas”, “quedas”. Como critérios de inclusão: texto completo disponível; em inglês ou português; publicados de 2005 a 2021, totalizando 17 artigos. Como critérios de exclusão: artigos incompletos ou indisponíveis; fora do período estabelecido; sem os descritores estabelecidos, totalizando 5 artigos. **Resultados:** Foram analisados 12, permitindo o esclarecimento de pontos importantes. Os sinais e sintomas dos distúrbios de equilíbrio são: vertigem, instabilidade postural, nistagmo, náusea, vômitos, lateropulsão, perda auditiva, zumbido, migrânea, alterações na imitanciometria e sintomas autonômicos. Causas da otorrinolaringologia incluem a Vertigem Posicional Paroxística Benigna (VPPB), Doença de Menière, presbivestibulopatia, deficiência vestibular unilateral e distúrbios vestibulares inespecificados. Na cardiologia, destacam-se hipertensão e hipotensão postural, doenças isquêmicas, arritmias e valvulopatias. Na neurologia, a migrânea, doenças cerebrovasculares e polineuropatias. Exames como audiometria, vectonistagmografia, posturografia e *video head impulse* test auxiliam no diagnóstico. Em casos agudos, deve-se excluir condições cardiovasculares e neurológicas. O tratamento é direcionado à patologia de base. A adequação dos fatores de risco para quedas e o treinamento sensorio-motor em déficits de força muscular são importantes. Dietas anti-inflamatórias, antioxidantes, cessação do tabagismo, moderação de álcool e realização de atividades físicas são medidas preventivas. **Conclusão:** Portanto, pelo aumento da sobrevida, é explícita a relevância do equilíbrio no idoso. Logo, frente às diversas causas, o tratamento deve ser conduzido conforme a etiologia e medidas preventivas tornam-se cada vez mais importantes.

**Palavras-chave:** Equilíbrio, Idosos, Prevenção, Quedas, Vertigem.