

## PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA PROMOVER A SEGURANÇA RESIDENCIAL

### PREVENTION OF FALLS IN THE ELDERLY: EFFECTIVE STRATEGIES TO PROMOTE RESIDENTIAL SAFETY

Roberta Cristina Veiga Cardoso Cesar Maida Mellace<sup>1</sup>

Mateus Elpidio Soares Marques<sup>2</sup>

Pedro Vitor Araujo Rocha<sup>3</sup>

Vinicius Alencar Da Costa Araújo<sup>4</sup>

Eric José da Silva Gomes<sup>5</sup>

Eliane Santana Nogueira<sup>6</sup>

Zayla Adeilde Aguiar de Brito<sup>7</sup>

Gustavo Silva Coelho<sup>8</sup>

Antonio Vilk Sales de Moraes Souza Crisanto<sup>9</sup>

Ingridy Tayane Gonçalves Pires Fernandes<sup>10</sup>

**RESUMO:** A prevenção de quedas em idosos é uma preocupação crescente devido ao impacto significativo desses eventos na saúde e na qualidade de vida dessa população. Este estudo aborda estratégias eficazes para promover a segurança residencial e reduzir o risco de quedas em idosos. A revisão integrativa da literatura foi conduzida para examinar as intervenções físicas, ambientais e educacionais destinadas a prevenir quedas em idosos. Os resultados destacam a eficácia de intervenções como exercícios físicos específicos, adaptações ambientais domiciliares e programas educacionais para reduzir o risco de quedas. Além disso, a colaboração multidisciplinar entre profissionais de saúde e a consideração dos aspectos psicossociais dos idosos são fundamentais para uma abordagem abrangente na prevenção de quedas. Conclui-se que abordagens integradas e personalizadas, juntamente com a pesquisa contínua e a inovação, são essenciais para promover a segurança e o bem-estar dos idosos, permitindo-lhes envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Idosos. Quedas. Prevenção.

**ABSTRACT:** Preventing falls in the elderly is a growing concern due to the significant impact of these events on the health and quality of life of this population. This study addresses effective strategies to promote residential safety and reduce the risk of falls in the elderly. An integrative literature review was conducted to examine physical, environmental, and educational interventions aimed at preventing falls in older adults. The results highlight the effectiveness of interventions such as specific physical exercises, home environmental adaptations and educational programs to reduce the risk of falls. Furthermore, multidisciplinary collaboration between healthcare professionals and consideration of the psychosocial aspects of older adults are fundamental to a comprehensive approach to preventing falls. It is concluded that integrated and personalized approaches, together with continuous research and innovation, are essential to promote the safety and well-being of older people, allowing them to age with dignity and quality of life.

**Keywords:** Elderly. Falls. Prevention.

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>3</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>4</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>5</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>6</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>7</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>8</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>9</sup> Universidade Federal do Piauí.

<sup>10</sup> Universidade Anhembi-Morumbi.

## INTRODUÇÃO

A segurança residencial é uma preocupação significativa em idosos, pois as quedas representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade nessa faixa etária. Quedas podem resultar em lesões graves, como fraturas de quadril, traumas cranianos e outras lesões musculoesqueléticas, além de ter um impacto negativo na qualidade de vida dos idosos. Portanto, estratégias eficazes de prevenção de quedas são essenciais para promover a segurança e o bem-estar desses indivíduos em seu ambiente doméstico.

Um aspecto fundamental na prevenção de quedas em idosos é a identificação e a avaliação dos fatores de risco associados. Esses fatores podem incluir alterações na mobilidade, fraqueza muscular, diminuição da visão, uso de medicamentos sedativos, ambiente domiciliar inadequado e falta de consciência dos riscos. Portanto, intervenções direcionadas a esses fatores específicos podem desempenhar um papel crucial na redução do risco de quedas em idosos.

Diversas estratégias têm sido propostas para promover a segurança residencial e prevenir quedas em idosos. Isso inclui modificações ambientais, como a remoção de tapetes soltos, instalação de corrimãos e barras de apoio, iluminação adequada e organização dos móveis para facilitar a locomoção. Além disso, programas de exercícios físicos, especialmente aqueles focados no fortalecimento muscular e no equilíbrio, têm se mostrado eficazes na redução do risco de quedas em idosos.

A educação e o treinamento dos idosos sobre estratégias de prevenção de quedas também desempenham um papel importante. Isso inclui orientações sobre o uso adequado de calçados, a importância de manter uma dieta balanceada para fortalecer os ossos e músculos, e técnicas de autocuidado para evitar situações de risco. Além disso, a conscientização sobre a necessidade de procurar ajuda médica e de adotar medidas preventivas proativas pode contribuir significativamente para a segurança dos idosos em casa.

Em resumo, a prevenção de quedas em idosos requer uma abordagem multifacetada que inclui a identificação e a mitigação dos fatores de risco individuais, modificações ambientais adequadas e intervenções educacionais. Ao adotar estratégias eficazes de prevenção de quedas, é possível promover a segurança e a independência dos idosos em seu ambiente residencial, reduzindo assim o ônus das quedas na saúde pública e melhorando a qualidade de vida desses indivíduos.

## METODOLOGIA

A metodologia de revisão envolve várias etapas específicas. Primeiramente, é necessário definir uma questão de pesquisa clara e objetiva, que orientará a busca por evidências relevantes na literatura científica. Quais os aspectos-chave da prevenção de quedas em idosos e as suas estratégias eficazes para promover a segurança residencial?

A busca por evidências será realizada em bases de dados científicas, como PubMed, Scopus, Web of Science e CINAHL, utilizando uma combinação de termos de busca quedas, idosos, segurança e prevenção.

Serão considerados estudos publicados em periódicos científicos revisados por pares, dissertações, teses e relatórios técnicos que abordem a prevenção de quedas em idosos e estratégias eficazes para promover a segurança residencial. Serão incluídos estudos quantitativos, qualitativos e mistos, garantindo uma análise abrangente das evidências disponíveis.

Os critérios de inclusão dos estudos serão definidos com base em características específicas relacionadas à população-alvo (idosos), intervenções de prevenção de quedas em ambiente residencial e desfechos relevantes, como taxa de quedas, lesões relacionadas a quedas, adesão às intervenções e impacto na qualidade de vida.

Após a seleção dos estudos, será realizada uma avaliação crítica da qualidade metodológica dos artigos incluídos, utilizando ferramentas de avaliação específicas para estudos quantitativos, qualitativos e mistos. Essa avaliação crítica permitirá identificar possíveis vieses e limitações dos estudos e garantir a validade e a confiabilidade das evidências obtidas.

Por fim, os dados relevantes serão sintetizados e analisados de forma integrada, buscando identificar padrões, lacunas de conhecimento e recomendações para prática clínica e pesquisa futura. A revisão integrativa resultará em uma síntese abrangente das evidências disponíveis sobre as estratégias eficazes de prevenção de quedas em idosos e promover a segurança residencial, fornecendo informações valiosas para profissionais de saúde, pesquisadores e formuladores de políticas públicas.

## RESULTADOS

Entre as estratégias mais eficazes, destacam-se programas de exercícios físicos específicos para melhorar equilíbrio e força muscular, tais como o tai chi e a

fisioterapia. Esses programas mostraram-se associados a uma redução significativa no risco de quedas e na incidência de lesões relacionadas a quedas em idosos.

Além dos programas de exercícios, a instalação de adaptações ambientais no domicílio dos idosos também se mostrou uma estratégia eficaz na prevenção de quedas. Essas adaptações incluem a instalação de corrimãos, barras de apoio, tapetes antiderrapantes, iluminação adequada e remoção de obstáculos. Estudos indicaram que a implementação dessas modificações residenciais reduziu significativamente o risco de quedas e melhorou a segurança dos idosos em casa.

Outras estratégias incluem a revisão e ajuste da medicação, especialmente aquelas que podem causar tonturas, sonolência ou desequilíbrio; o monitoramento e intervenção para problemas de visão, como catarata e degeneração macular; e a educação dos idosos e seus cuidadores sobre fatores de risco de queda e medidas preventivas.

Além disso, a revisão revelou a importância da abordagem multidisciplinar na prevenção de quedas em idosos, envolvendo profissionais de saúde, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, farmacêuticos e outros membros da equipe de cuidados de saúde na avaliação do risco de queda e na implementação de intervenções personalizadas.

Os resultados desta revisão integrativa destacam a eficácia de uma variedade de estratégias para prevenir quedas em idosos e promover a segurança residencial. A implementação dessas intervenções pode contribuir significativamente para reduzir o risco de quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos, promovendo sua independência e autonomia.

## DISCUSSÃO

Primeiramente, a eficácia das intervenções físicas, como programas de exercícios específicos e adaptações ambientais, destaca a importância de abordagens multidimensionais na redução do risco de quedas. Essas intervenções não apenas visam melhorar a força muscular e o equilíbrio, mas também modificam o ambiente físico para mitigar potenciais riscos de quedas em casa.

Além disso, a revisão evidencia a relevância da educação e do monitoramento contínuo dos idosos e seus cuidadores sobre fatores de risco de queda e medidas

preventivas. Isso ressalta a necessidade de abordagens holísticas e educacionais para promover a conscientização e o autocuidado em relação à segurança domiciliar.

A revisão também destaca a importância da abordagem multidisciplinar na prevenção de quedas, enfatizando a colaboração entre diversos profissionais de saúde. Essa abordagem permite uma avaliação abrangente do risco de queda e a implementação de intervenções personalizadas, levando em consideração as necessidades individuais de cada idoso.

Além disso, a discussão ressalta a necessidade de considerar os aspectos psicossociais e emocionais dos idosos ao desenvolver estratégias de prevenção de quedas. A ansiedade em relação a quedas futuras pode impactar significativamente a qualidade de vida dos idosos, enfatizando a importância de abordagens que promovam o apoio emocional e a autoconfiança.

A importância da pesquisa contínua e da avaliação de novas abordagens e tecnologias para prevenção de quedas em idosos. À medida que a população idosa continua a crescer, é crucial desenvolver e implementar estratégias eficazes para promover a segurança e a qualidade de vida desses indivíduos vulneráveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente a importância de abordagens integradas e multidimensionais para mitigar o risco de quedas nessa população vulnerável. As intervenções físicas, como exercícios específicos e adaptações ambientais, mostraram-se eficazes na redução do risco de quedas, destacando a relevância de abordagens que visam tanto a capacidade física quanto a modificação do ambiente domiciliar.

Além disso, a educação contínua e o monitoramento ativo dos idosos e seus cuidadores sobre fatores de risco de queda e medidas preventivas são cruciais para promover a segurança residencial. Estratégias educacionais que visam aumentar a conscientização e o autocuidado em relação à prevenção de quedas devem ser implementadas de forma sistemática.

A colaboração multidisciplinar entre profissionais de saúde é essencial para uma abordagem abrangente e personalizada na prevenção de quedas em idosos. A integração de diferentes disciplinas, como fisioterapia, enfermagem, medicina e serviço social, permite uma avaliação holística do risco de queda e a implementação de intervenções adaptadas às necessidades individuais de cada idoso.

Além disso, é fundamental considerar os aspectos psicossociais e emocionais dos idosos ao desenvolver estratégias de prevenção de quedas. O apoio emocional e a promoção da autoconfiança são tão importantes quanto as intervenções físicas e ambientais na redução do medo de quedas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Por fim, a pesquisa contínua e a inovação na área são essenciais para identificar novas estratégias e tecnologias que possam melhorar ainda mais a eficácia das intervenções de prevenção de quedas em idosos. À medida que a população idosa continua a crescer, é imperativo investir em abordagens que promovam a segurança e o bem-estar desses indivíduos, permitindo-lhes envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. GILLESPIE LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012;9:CD007146.
2. STEVENS JA, Burns ER. *A CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults.* 3rd ed. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control; 2015.
3. WORLD Health Organization. *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2007.
4. TINETTI ME, Kumar C. The patient who falls: “It’s always a trade-off”. *JAMA.* 2010;303(3):258–66.
5. SHERRINGTON C, Michaleff ZA, Fairhall N, Paul SS, Tiedemann A, Whitney J, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2017;51(24):1750–8.
6. TRICCO AC, Thomas SM, Veroniki AA, Hamid JS, Cogo E, Strifler L, et al. Comparisons of interventions for preventing falls in older adults: a systematic review and meta-analysis. *JAMA.* 2017;318(17):1687–99.
7. CHANG VC, Do MT. Risk factors for falls among seniors: implications of gender. *Am J Epidemiol.* 2015;181(7):521–31.
8. NATIONAL Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Falls in older people: assessing risk and prevention* [Internet]. NICE; 2013. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg161/resources/falls-in-older-people-assessing-risk-and-prevention-pdf-35109686736965>

9. CENTERS for Disease Control and Prevention. Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults [Internet]. CDC; 2017. Available from: [https://www.cdc.gov/steady/pdf/check\\_for\\_safety\\_brochure-a.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf)
10. RUBENSTEIN LZ, Josephson KR. Falls and their prevention in elderly people: what does the evidence show? *Med Clin North Am.* 2006;90(5):807-24.
11. CAMERON ID, Dyer SM, Panagoda CE, Murray GR, Hill KD, Cumming RG, et al. Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018;9(9):CD005465.
12. MUIR SW, Gopaul K, Montero Odasso MM. The role of cognitive impairment in fall risk among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing.* 2012;41(3):299-308.
13. STEVENS JA, Corso PS, Finkelstein EA, Miller TR. The costs of fatal and non-fatal falls among older adults. *Inj Prev.* 2006;12(5):290-5.
14. AMERICAN Geriatrics Society, British Geriatrics Society, American Academy of Orthopaedic Surgeons Panel on Falls Prevention. Guideline for the prevention of falls in older persons. *J Am Geriatr Soc.* 2001;49(5):664-72.
15. PANEL on Prevention of Falls in Older Persons, American Geriatrics Society and British Geriatrics Society. Summary of the updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. *J Am Geriatr Soc.* 2011;59(1):148-57.
16. CENTERS for Disease Control and Prevention. Stopping Elderly Accidents, Deaths, and Injuries (STEADI) Tool Kit for Health Care Providers [Internet]. CDC; 2017. Available from: <https://www.cdc.gov/steady/materials.html>
17. SMITH ML, Ory MG, Larsen R, Parker EM, Stevens JA, Guevara J, et al. Older adults' perceptions of home-based hazards and technologies to support aging in place. *Innov Aging.* 2017;1(Suppl 1):1205.
18. COUSSEMENT J, De Paepe L, Schwendimann R, Denhaerynck K, Dejaeger E, Milisen K. Interventions for preventing falls in acute- and chronic-care hospitals: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc.* 2008;56(1):29-36.
19. NATIONAL Institute for Health and Care Excellence (NICE). Falls in older people: assessing risk and prevention [Internet]. NICE; 2013. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg161/resources/falls-in-older-people-assessing-risk-and-prevention-pdf-35109686736965>
20. ORGANIZATION for Economic Co-operation and Development. Health at a Glance 2019: OECD Indicators [Internet]. OECD Publishing; 2019. Available from: [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2019\\_4dd50c09-en](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2019_4dd50c09-en)