



ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR DA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

MELLO, Liza Valim de ¹; LIMA, Carolina Corrêa ²; CHEQUER, Luísa Barros Nacif ³; AMORIM, Daniella Souza ⁴

¹ Centro Universitário UNIFACIG, lizavalimdemelloint@gmail.com

² Centro Universitário UNIFACIG, carolina.clima@hotmail.com

³ Centro Universitário UNIFACIG, luisabnc@hotmail.com

⁴ Centro Universitário UNIFACIG, daniellasouzangc@outlook.com

PALAVRAS-CHAVE: Quedas em idosos; Prevenção; Multidisciplinaridade

Introdução: As quedas em idosos possuem alta incidência nas síndromes geriátricas e provocam problemas físicos, psicológicos e sociais. A falta de hábitos de vida saudáveis, como a prática do exercício físico de maneira regular e a alimentação adequada, pode contribuir com o desenvolvimento de determinadas doenças, como a osteoporose. Com o envelhecimento, ocorrem mudanças funcionais, bioquímicas e morfológicas que são naturais e fisiológicas, entretanto, deixam o idoso mais vulnerável a quedas que podem causar morte ou sequelas graves, como fraturas e lesões na cabeça. Além de sintomas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, causando também perda da autonomia e qualidade de vida, necessitando de cuidados e amparo dos familiares e cuidadores. As quedas podem ser relacionadas a causas intrínsecas ou extrínsecas. Ademais, economicamente há um custo alto assistencial para o tratamento e reabilitação desse paciente¹. Idosos com acompanhamento multidisciplinar por profissionais da saúde, como médicos, nutrólogos ou nutricionistas e educadores físicos têm menor propensão a quedas². Esse estudo objetivou realizar uma revisão literária acerca das quedas em idosos e estabelecer sua correlação com a importância do cuidado multidisciplinar de profissionais da saúde para a prevenção desse comprometimento da estabilidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter integrativo em que foram utilizados artigos pesquisados nas bases de dados SciELO, Pubmed, BIREME, Periódico Capes, LILACS, BVS e MEDLINE, utilizando os termos 'quedas', 'idosos', 'nutrição' e 'exercício' nos idiomas português, inglês e espanhol. O ano em que os trabalhos foram publicados não foi considerado. Foram avaliados 19 estudos para compor esse trabalho. **Resultados e discussão:** Foram descritos, em alguns estudos, um predomínio na susceptibilidade para quedas em idosos com disfunções nutricionais, como sobrepeso e magreza³. Destacou-se, também, que a carência de determinados minerais e vitaminas, como a vitamina D, implica na falta de manutenção da estrutura óssea, contribuindo para o desenvolvimento da osteopenia e da osteoporose⁴. Esses estudos ressaltaram a importância de um planejamento alimentar acompanhado por profissionais da nutrição e de nutricionistas. Projetos de intervenção com incentivo ao exercício físico feitos por médicos do esporte e profissionais da educação física também foram destacados com significativa relevância para o controle de quedas⁵. Nesses projetos, foram constatados que a atividade física tem um impacto positivo considerável para a manutenção da estabilidade. Outros

profissionais, como fisioterapeutas e enfermeiros, também foram destacados como imprescindíveis para compor a equipe de saúde necessária pra atuar na prevenção da queda na terceira idade. Nesse sentido, foi demonstrada a importância de uma equipe bem articulada, com um atendimento de qualidade e cuidado em saúde aos idosos, como forma de prevenir as quedas e maiores comprometimentos. **Conclusão:** Diante do estudo, observa-se a importância de um acompanhamento multidisciplinar na vida do idoso, visto a atuação positiva, principalmente de profissionais que atuam no incentivo à prática de atividade física, bem como na sua orientação, além de especialistas em suporte nutricional. Tendo em vista os resultados consideráveis para o controle de quedas em pacientes que tiveram um acompanhamento multidisciplinar, visualiza-se a necessidade de defender a atenção integrada e de qualidade, discutindo a importância de sua aplicação, sobretudo, no que concerne à manutenção da estabilidade do idoso.

Referências Bibliográficas:

- 1- MAIA, Bruna Carla et al. Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 381-393, 2011.
- 2- HERNANDEZ, Salma SS et al. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.
- 3- DE AGUIAR, Clarissa Furtado; DE ASSIS, Mônica. Perfil de mulheres idosas segundo a ocorrência de quedas: estudo de demanda no Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI/UERJ. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 3, p. 391-404, 2009.
- 4- YAZBEK, Michel Alexandre; MARQUES NETO, João Francisco. Osteoporose e outras doenças osteometabólicas no idoso. **Einstein**, v. 6, n. 1 sup, p. S74-S8, 2008.
- 5- SÁ, Ana Claudia Antonio Maranhão; BACHION, Maria Márcia; MENEZES, Ruth Losada de. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, n. 8, p. 2117-2127, 2012.