

PAPEL DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO AMBIENTE DOMICILIAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Guilherme Augusto de Cristo Souza¹; Eliton Ilario Faria²; Luana Louback Martins³; Gelbianny Braz Carvalho⁴; Rafaella Miller Vieira⁵; Caroline Lacerda Alves de Oliveira⁶.

¹Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, Manhuaçu – MG, guilhermea1657@gmail.com

²Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, Manhuaçu – MG, elitonfaria26@gmail.com

³Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, Manhuaçu – MG, llouback242@gmail.com

⁴Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, Manhuaçu – MG, brazgelbianny@gmail.com

⁵Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, Manhuaçu – MG, rafaellamvieira16@gmail.com

⁶Professor, UNIFACIG, Manhuaçu-MG, carolinecarola@hotmail.

Palavras-Chave: Enfermagem; Prevenção de Quedas; Idosos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento fisiológico é parte do ciclo vital, inevitável a todos os seres humanos, um processo dinâmico, progressivo e irreversível onde ocorrem alterações como o declínio da força e perda da massa muscular, alterações ósseas, além do déficit de equilíbrio e da identificação do tempo de reação, o que aumenta a predisposição para certos fatores de risco como as quedas (TIENSOLI, 2019).

Os enfermeiros possuem conhecimentos específicos e uma relevante função na atenção à saúde dos idosos, ressaltando que, a Atenção Primária em Saúde e as adequações necessárias no espaço frequentado, são providências capazes de evitar quedas, favorecerem na saúde e no bem-estar do indivíduo idoso (PIMENTEL, 2018).

O presente trabalho justifica-se levando em consideração a relevância do tema acerca da prevenção de quedas na população idosa e seu impacto na vida do idoso, sociedade e família. Partindo-se dessas reflexões, surgiu como questionamento deste estudo: como elaborar proposta de ação de enfermagem para prevenção de acidentes por quedas direcionados às pessoas idosas.

METODOLOGIA

O seguinte estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com a intenção de obter informações para aprofundar os conhecimentos no tema escolhido. Para a presente revisão foi utilizado as seguintes etapas para a formulação da pesquisa; seleção de artigos e sites; estabelecimento de critérios para sua admissão; avaliação dos artigos; interpretação e exposição da revisão bibliográfica

Foram definidos pontos norteadores sendo eles: papel da enfermagem na prevenção de quedas em idosos no ambiente domiciliar. A busca dos artigos ocorreu no período de 22 a 29 de outubro de 2022, empregando as seguintes palavras chave: “prevenção de quedas/enfermagem no cuidado de idosos” As bases de dados utilizadas foram o Scientific Eletronic Library Online- Scielo a Biblioteca Virtual da Saúde – BVS e o Google Scholar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:



Os artigos científicos e sites informativos selecionados, artigos foram lidos de forma crítica e após uma discussão em grupo organizados em eixos temáticos que concentravam pela similaridade de seus resultados, são eles:

1. Causas e fatores de risco que propiciam as quedas em idosos;
2. Medidas de prevenção de quedas em idosos;
3. Papel da enfermagem na prevenção de quedas em idosos.

1-Causas e fatores de risco para quedas em idosos dentro do ambiente domiciliar

As causas provocadas por esse evento podem ser agrupadas em fatores intrínsecos, aqueles relacionados com as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, como condições patológicas e consumo de medicamentos, e os fatores extrínsecos, que estão ligados aos perigos ambientais, devido às inadequações arquitetônicas e de mobiliário, que a maioria dos idosos está exposta (MENEZES, 2008).

Os idosos institucionalizados apresentam três vezes mais chances de cair do que aqueles que residem em comunidades, sendo que 39,8% apresentam idade entre 80 a 89 anos. Os idosos institucionalizados geralmente possuem características peculiares, como hábitos sedentários, diminuição da autonomia e abandono familiar, questões essas que contribuem para o aumento de prevalências relacionadas às morbidades e comorbidades, em especial as quedas, por ser um dos agravos mais relevantes decorrentes do envelhecimento, devido ao elevado custo social e econômico (RIBEIRO, 2008).

A associação entre a institucionalização e o processo de fragilização entre esses idosos pode ser evidenciada pela alta incidência de quedas. Fatores como idade avançada, imobilidade, presença de doenças crônicas, história prévia de quedas, déficits cognitivos e presença de ambiente físico inadequado são considerados indicadores importantes para a ocorrência do evento (KULMALA, 2009).

Os fatores de risco que mais se associam às quedas são: idade avançada (80 anos e mais); sexo feminino; história prévia de quedas; imobilidade; baixa aptidão física; fraqueza muscular de membros inferiores; fraqueza do aperto de mão; equilíbrio diminuído; marcha lenta com passos curtos; dano cognitivo; doença de Parkinson; sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia. Atividades e comportamentos de risco e ambientes inseguros aumentam a probabilidade de cair, pois levam as pessoas a escorregar, tropeçar, errar o passo, pisar em falso, trombar, criando, assim, desafios ao equilíbrio. Os riscos dependem da frequência de exposição ao ambiente inseguro e do estado funcional do idoso. Idosos que usam escada regularmente têm menor risco de cair que idosos que a usam esporadicamente. Por outro lado, quanto mais vulnerável e mais frágil o idoso, mais suscetível aos riscos ambientais, mesmo mínimos. O grau de risco, aqui, depende muito da capacidade funcional. Como exemplo, pequenas dobras de tapete ou fios no chão de um ambiente são um problema importante para idosos com andar arrastado. Manobras posturais e ambientais, facilmente realizadas e superadas por idosos saudáveis, associam-se fortemente a quedas naqueles portadores de alterações do equilíbrio e da marcha. Idosos fragilizados caem durante atividades rotineiras,



aparentemente sem risco (deambulação, transferência), geralmente dentro de casa, num ambiente familiar e bem conhecido (Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, 2015).

Para Siqueira et al, o envelhecimento está associado com a redução da massa muscular e óssea e com a perda de equilíbrio, o que pode aumentar o risco de quedas entre as pessoas idosas (SIQUEIRA, 2007). Fabrício et al. acrescentam que a queda se dá em consequência da perda total do equilíbrio postural e se correlaciona com a incapacidade súbita dos mecanismos neurais e osteoarticulares envolvidos na conservação postural do corpo (FABRÍCIO, 2004).

Ademais, Menezes e Bachion, pontuam que há fatores intrínsecos (que ocorrem a partir das alterações fisiológicas do envelhecimento, de doenças e de efeitos de medicamentos) e extrínsecos (destacam-se os perigos ambientais e sociais que desafiam o idoso) que influenciam na incidência de quedas entre os idosos, sendo que os principais fatores de risco para quedas nesse público são idade avançada, sexo feminino, função neuromuscular prejudicada, presença de doenças crônicas, histórico prévio de quedas, prejuízos psicocognitivos, polifarmácia, uso de benzodiazepínicos, presença de ambiente físico inadequado, incapacidade funcional e hipotensão postural (MENEZES, 2008).

CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Os resultados deste artigo demonstraram como cuidado de enfermagem, construiu-se proposta de ação, direcionando-se a prevenção de quedas em idosos através de medidas de promoção da saúde. Desse modo, a atenção foi voltada para os temas emergentes da atenção à Saúde do idoso, a saber fatores de maior predisposição a queda e suas intervenções de enfermagem: a alimentação principalmente em idosos do sexo feminino, entre 60 e 69 anos, com a prevenção da perda de massa óssea, utilizando-se de orientações quanto aos aspectos nutricionais e ações específicas; a queda da própria altura, focando-se as questões que direcionaram a tornar o local onde o idoso reside um ambiente seguro, ressaltando-se os aspectos do local onde o idoso reside; poli farmácia, desenvolvendo-se ações sobre o efeito de alguns fármacos e seus efeitos, ressaltando a importância do uso correto da medicação.

A proposta de ação de enfermagem apresentada envolve mudanças de hábito dos idosos como: reeducação alimentar, para uma alimentação saudável; reorganização da moradia, tornando o ambiente seguro; e conhecimento do histórico de doença do idoso dos danos cognitivos pelo uso de fármacos como; sedativos, hipnóticos e ansiolíticos.

Assim como incentivar alterações de hábito dos idosos, familiares e cuidadores como: atenção na alimentação, para ter hábitos saudáveis; reorganização da moradia, tornando o ambiente seguro; e conhecimento sobre locomoção, para promover o fortalecimento do sistema de locomoção. Ressalta-se que o enfermeiro pode auxiliar o idoso a prevenir as quedas, estimulando aumento da mobilidade, alimentação saudável e ambiente seguro.