

FACULDADES SANTA CRUZ

CEYDE APARECIDA SALZBRON
MÁRCIA CRISTINA BARROSO
NAIR PRISCILA LOPES
REJANE RIBEIRO HERBERT
SARA JANE PINTO RIBEIRO

**FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS QUE OCASIONAM A QUEDA
EM IDOSOS**

Artigo apresentado como requisito parcial para a aprovação na disciplina de Gerontologia e Oncológico do Curso de Graduação em Enfermagem das Faculdades Santa Cruz.

Orientadora: Prof^ª Rejane Ribeiro Herbert

CURITIBA

2013

FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS QUE OCASIONAM A QUEDA EM IDOSOS

INTRINSIC AND EXTRINSIC FACTORS THAT CAUSE FALLS IN THE ELDERLY

Nair Priscila Lopes¹, Ceyde Aparecida Salzbron¹, Sara Jane Pinto Ribeiro¹, Márcia Cristina Barroso¹, Rejane Ribeiro Herbert²

RESUMO

A queda é um fenômeno acometido de diversos fatores, sendo eles neurosensoriais, cognitivos e funcionais, onde um desequilíbrio nessa rede de sistemas aumenta significativamente as possibilidades de quedas. Dentre os fatores responsáveis pela queda enfatizamos os intrínsecos e os extrínsecos. Este estudo tem como objetivo descrever os fatores que determinam as quedas em idosos e as medidas utilizadas para prevenção. Trata-se de um estudo de caráter exploratório e descritivo realizado por meio de uma revisão bibliográfica baseada na literatura especializada através de consulta a acervos e artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados do Google Acadêmico, Scielo e da Bireme. Através deste estudo observa-se que a maioria dos idosos são vítimas de quedas, sendo este um dos principais fatores de morbimortalidade na terceira idade. Conclui-se com esse estudo que a associação de ambos os fatores (intrínsecos/extrínsecos) condicionam diversos impactos que são significativos na vida dos idosos que variam desde a deterioração funcional, hospitalização, institucionalização, dependência do sistema de saúde até mortalidade.

Palavras chave: Quedas. Idosos. Fatores Intrínsecos. Fatores Extrínsecos.

ABSTRACT

Fall is a phenomenon affected a number of factors, namely neurosensory, cognitive and functional, where an imbalance in the network system significantly increases the chances of falls. Among the factors responsible for the decline emphasize the intrinsic and extrinsic. This study aims to describe the factors that determine the falls in the elderly and the measures used for prevention. This is a study of exploratory and descriptive study through a literature review based on the literature by consulting the collections and scientific articles selected by searching the database of Google Academic, SciELO and Bireme. Through this study it was observed that most seniors are victims of falls, which is a major factor of morbidity and mortality in the elderly. It concludes with this study that the combination of both factors (intrinsic / extrinsic) affect various impacts that are significant in the lives of seniors ranging from functional deterioration, hospitalization, institutionalization, dependence on the health care system even mortality.

Keywords: Falls. Elderly. Intrinsic factors. Extrinsic factors.

¹ Estudantes de graduação do 4º período do curso de Enfermagem. Faculdades Santa Cruz.

² Profa. do curso de Enfermagem. Faculdades Santa Cruz.

INTRODUÇÃO

As quedas entre idosos são um dos principais problemas clínicos e de saúde pública devido à alta incidência, às complicações e aos altos custos assistenciais. Cerca de 30% das pessoas de 65 anos ou mais caem pelo menos uma vez a cada ano (TINETTI, 1994).

As quedas e suas consequências para as pessoas idosas no Brasil têm assumido dimensão de epidemia. Os custos para a pessoa idosa que cai e faz uma fratura são incalculáveis, atinge toda a família na medida em que a pessoa idosa que fratura um osso acaba hospitalizada e frequentemente é submetida a tratamento cirúrgico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Ainda para o mesmo autor a queda em idosos pode causar sérios prejuízos à qualidade de vida desse grupo populacional, podendo acarretar em imobilidade, dependência dos familiares, sem falar no índice de mortalidade pós-cirúrgico. Nos casos mais graves, pode levar até a morte.

Conforme Pereira (2001), a estabilidade do corpo depende de diversos fatores, entre elas as informações neurosensoriais, cognitivas e funcionais, a integração do sistema nervoso central em equilíbrio com o sistema muscular esquelético, todas em conjunto para dar ao ser humano uma sustentabilidade segura. Se esses sistemas não estiverem integrados aumenta significativamente a predisposição a quedas

Este estudo tem como objetivo descrever os fatores que determinam as quedas em idosos e as medidas utilizadas para prevenção. Trata-se de um estudo de caráter exploratório e descritivo realizado por meio de uma revisão bibliográfica baseada na literatura especializada através de consulta a acervos e artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados do Google Acadêmico, Scielo e da Bireme.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo de toda a experiência de vida do ser humano. No Brasil é definido como idosa a pessoa que tem 60 anos ou mais de idade (BRASIL, 2006).

Durante a fase de envelhecimento, fatores biológicos, doenças e causas externas podem influenciar a forma em que ela se dá. A queda é uma delas segundo a Classificação Internacional de Doenças (OMS, 2000. p. 1017-9).

Com o aumento da expectativa de vida, a quantidade de idosos aumentou consideravelmente ao longo dos últimos anos. No Brasil atualmente há mais de 19 milhões de idosos, a perspectiva é que exceda 30 milhões de pessoas nesta faixa etária nos próximos 20 anos, representando quase 13% da população (BRASIL, 2010).

Segundo Coelho et al, (2004), a abordagem de um idoso vítima de quedas deve incluir uma avaliação ampla e integral, portanto o profissional de saúde deve realizar uma anamnese bem detalhada e ampla direcionada as causas intrínsecas e extrínsecas, pois uma avaliação adequada pode evitar quedas posteriores.

Dentre os fatores Intrínsecos do envelhecimento (decorrentes de alterações fisiológicas, doenças e efeitos causados pelo uso de fármacos) que levam a queda, podemos citar as alterações visuais, perda da percepção de profundidade, suscetibilidade ao ofuscamento, perda da atividade visual e dificuldade na acomodação da luz (MENEZES e BACHION, 2008).

Conforme Coelho, et al, (2004), os fatores extrínsecos (dependentes de circunstâncias ambientais e sociais que criam desafios ao idoso) que por sua vez são muito mais amplos, pois acometem não apenas a rotina do idoso, mais todo o ambiente a sua volta, podemos citar a falta de estruturas na casa dos idosos, ruas e calçadas esburacadas, ambientes e situações que propiciem escorregar, tropeçar, pisar em falso, trombar tanto em pessoas quanto em animais e objetos, a falta ou ineficácia de um apoio ou bengala e a ausência de um cuidador eficiente e atencioso, entre outros fatores.

Para uma prevenção eficiente, deve-se agir de forma mútua, tanto os idosos, famílias quanto os profissionais de saúde, para tal é necessário que os programas de saúde tenham protocolos capazes de identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos da queda, reforçando a importância do autocuidado e do cuidado familiar para a prevenção das quedas (COELHO et al, 2004).

Para evitar a queda em idosos algumas medidas preventivas incluem tratamento da hipotensão ortostática, revisão da medicação, exercícios, correção de déficits visuais, mudanças ambientais, treino do

equilíbrio e de marcha, indicação correta de bengalas, andadores e outros são indicados conforme mencionados no Quadro-1.

Quadro 1 – Medidas de Prevenção de quedas

Medidas Preventivas
Manter os ambientes bem iluminados.
Durante a noite deixar uma luz acesa no quarto, no corredor e no banheiro.
Ao subir escadas usar o corrimão para se apoiar.
Instalar barras de apoio no banheiro, próximas ao vaso sanitário e no box do chuveiro.
Manter os pisos secos e evitar encerá-los.
Evitar o uso de tapetes ou fixá-los ao chão.
Guardar os objetos de uso frequente em locais onde possa alcançar facilmente.
Nunca subir em banquinhos ou cadeiras para alcançá-los.
Mesmo dentro de casa, evitar usar chinelos e pantufas.
Preferir calçados fechados, com sola de borracha e salto baixo.
Nunca andar descalço ou só de meias.
Não deixar fios de luz, roupas, sapatos e outros objetos espalhados nos trajetos por onde possa andar.
Tomar água, manter-se sempre bem hidratado.
Beber leite e comer seus derivados diariamente.
Tomar banhos de sol todos os dias, antes das 10 h e após as 4 h da tarde.
Usar sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol.
Fazer exame periódico de visão e usar sempre os óculos.
Informar à equipe de saúde todos os remédios que usa.
Tomar apenas os remédios que forem receitados pelo médico.
Fazer exercícios físicos diariamente sob orientação da equipe de saúde.
Manter-se ativo.
Se sentir tonturas, desequilíbrio ou fraqueza, contar para a equipe de saúde.
Se cair, não deixe de contar ao médico, mesmo que as consequências da queda não tenham sido aparentemente graves.

Fonte: Guiabemcuidardoidoso,2010.

CONCLUSÃO

A queda normalmente implica em inúmeras dificuldades ao idoso, sendo uma das principais causas de morbimortalidade na terceira idade. Os fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados a queda entre os idosos causam

impactos significativos na vida dos mesmos ocasionando a diminuição da capacidade em realizar as atividades da vida diária. Outra medida importante é a visita regular ao médico para avaliação da saúde em geral.

Por intermédio de programas permanentes devem se desenvolver mecanismos de divulgação de boas práticas para a redução dos acidentes, promovendo a conscientização do idoso sobre o autocuidado, bem como, de seus familiares.

A prevenção da ocorrência da queda entre os idosos ainda é a solução, é importante ressaltar que a busca por um estilo de vida saudável também irá contribuir para uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Os riscos de quedas, podem ser minimizados ou até mesmo eliminados com a implementação de medidas preventivas de gestão de risco e promoção da segurança, tais como ruas e calçadas em bom estado de conservação, apoio ou bengala, disposição dos móveis, ambientes mais iluminados, banheiro com piso antiderrapante, cuidador eficiente e atencioso, bem como, programas de prevenção direcionados para a população idosa, o que iria aumentar significativamente a qualidade de vida e a saúde dos mesmos.

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

_____. Ministério da saúde. **Saúde do idoso: quedas em idosos**. Brasília; 2010.

_____. Ministério da saúde. Portal da Saúde. 2012. **Quedas de idosos**. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/saude>> Acesso em: 18 mai. 2013.

COELHO, S.C.F.; RODRIGUES, R.A.P.; COSTA, M.L.J. Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. **Revista Saúde Pública**. 38(1)93-9, 2004.

Guia bem cuidar do idoso. **Medidas de prevenção de quedas**. Junho, 2010. Disponível em: <<http://guiabemcuidardoidoso.ebjc.pedome.net/222/medidas-de-prevencao-de-quedas-3/>> Acesso em 18.mai. 2013.

MENEZES, R.L.; BACHION, M.M. Estudos da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas em idosos institucionalizados. **Revista Ciência e Saúde coletiva**. pag.1209-18, 2008.

PEREIRA, S. R. M. et al. Quedas em idosos. **Revista Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS)**. Porto Alegre. v. 48, n. 1,p. 43-65, jan/mar. 2001.

TINETTI, M. E. **Prevention of falls and fall injuries in elderly persons: a research agenda**. Preventive Medicine, v. 23,p. 756-762, 1994.