

RISCO DE QUEDA E O MEDO DE CAIR DE IDOSOS ATENDIDOS NO CENTRO SOCIAL URBANO DO BAIRRO AREAL DA CIDADE DE PELOTAS

BÁRBARA SERRAT¹; **CLÁUDIA SILVEIRA VALENTE²**; **FRANCINE LEMONS MONTEIRO³**; **JANINE PEREIRA DUARTE⁴**; **LAURA MACHADO PY CRESPO⁵**; **FLAVIANO MOREIRA DA SILVA⁶**;

¹*Universidade Católica de Pelotas – b.serrat@yahoo.com.br*

²*Universidade Católica de Pelotas – claudia.svalente@hotmail.com*

³*Universidade Católica de Pelotas – fran_lemons@hotmail.com*

⁴*Universidade Católica de Pelotas – janine92pereira@hotmail.com*

⁵*Universidade Católica de Pelotas – laurapycrespo@gmail.com*

⁶*Universidade Católica de Pelotas – prof.fms@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Considerando que a população idosa vem crescendo acentuadamente no Brasil e no mundo, um importante aspecto a ser estudado são as quedas, uma vez que estas têm grande relevância social, epidemiológica e econômica, sendo o tipo mais comum de acidente entre idosos¹. Sabe-se que este tipo de acidente é a causa de um terço das mortes por lesão no mundo, uma vez que leva o idoso a incapacitação em virtude da degeneração da condição física do indivíduo, cuja evolução resulta no óbito.

Visando evitar a ocorrência do falecimento por complicações oriundas das quedas, torna-se fundamental a manutenção da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento — o qual pode ser influenciado por fatores biológicos, doenças e também por causas externas, entre elas a própria queda².

A etiologia da queda está relacionada à perda total do equilíbrio postural devido a insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteoarticulares envolvidos na manutenção dessa postura e dentre as principais consequências desta perda, estão às fraturas e risco de morte, que pode se dar por diversas alterações, sendo elas: visão, audição, uso de medicações, flexibilidade, força e pelo próprio medo de cair².

A existência do medo da queda resulta na perda da confiança na realização das tarefas do cotidiano e atividades sociais, assim como na dependência aumentada que, por sua vez, leva ao descondicionamento, restrição da mobilidade e isolamento social, ocasionando prejuízos físico e psicológico que resultam no aumento dos custos com os cuidados de saúde pela necessidade da utilização de serviços especializados, sobretudo hospitalizações^{1,3,4}.

Considerando todos os prejuízos em saúde oriundos das quedas, o presente estudo tem por objetivo avaliar o risco de queda e medo da possibilidade de queda em idosos do Centro Social Urbano do Bairro Areal da cidade de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional descritivo do tipo transversal com amostragem composta de adultos, entre eles homens e mulheres com idade superior a 60 anos que frequentam o Centro Social Urbano do bairro Areal da cidade de Pelotas-RS.

A coleta de dados foi realizada em dois momentos, inicialmente foi realizado uma avaliação dos idosos, para isto, foi utilizado para a Escala de avaliação de equilíbrio/marcha- Tinetti, quem tem o objetivo de avaliar o risco de queda e também a Escala de eficácia de quedas/Internacional/Brasil (FES-I-Brasil) com o objetivo de quantificar o medo da queda na amostra^{5,6}.

Posteriormente após a análise de dados, foi realizado uma palestra aos participantes do estudo, abordando essa temática, salientando a importância de prevenir quedas e orientações em saúde para diminuir o risco de queda e melhorar a confiança relativa ao medo de cair. Ao final dessa palestra, foi aplicado um questionário de avaliação sobre o aprendizado dos mesmos, onde as pesquisadoras realizaram perguntas a respeito do aproveitamento da atividade proposta. Para a análise de dados, utilizou-se o programa Microsoft Excel 2013 estando estes sob forma analise de frequência.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 12 idosos do Centro Social Urbano do Bairro Areal, que atenderam aos critérios de inclusão. Na avaliação de risco de quedas pela escala Tinett 41% da amostra apresentou 25 pontos (N=5), 17% da amostra apresentaram respectivamente 20, 22, 23 pontos (ambos N=2) e 8% da amostra apresentou 27 pontos (N=1), sendo que a pontuação de um escore maior que 19 indica cinco vezes maior risco de quedas. Segundo a avaliação dos resultados diante da escala de avaliação FES-I-Brasil sobre o medo de cair, nos quesitos limpando a casa, tomando banho, indo as compras, sentando ou levantando de uma cadeira e caminhando pela vizinhança 58,33% (N=7) apresentou como resultado nenhum pouco preocupado, assim como nas atividades vestindo ou tirando a roupa, subindo ou descendo ladeira, indo a uma atividade social 66,67% (N=8), preparando refeições simples e indo atender o telefone antes que pare de tocar 91,67% (N=11) e ainda nenhum pouco preocupado caminhando sobre superfícies irregulares 33,33% (N=4), visitando um amigo ou parente 75% (N=9) e andando em lugares cheios de gente 83,33% (N=10). Já no quesito subindo ou descendo da escada 33,33% (N=4) para as categorias nenhum pouco, um pouco e muito preocupado. Pegando algo acima de sua cabeça ou do chão 41,67% (N=5) e andando sobre superfícies escorregadias 58,33% (N=7) apresentaram-se um pouco preocupado.

Atualmente sabe-se que as maiores ocorrências de queda resultam no aumento dos eventos de fratura e incapacidades, havendo uma maior probabilidade dessa ocorrência em mulheres que homens devido à fragilidade, atividades domésticas ou ainda prevalência de doenças crônicas independentes da idade. O presente estudo apontou grandes semelhanças com demais encontrados na literatura em relação a idosos praticantes de atividade física no período de pelo menos três vezes por semana associado ao aumento do equilíbrio, coordenação motora, percepção entre outros. Foi realizado em um segundo momento uma palestra embasada nos dados coletados anteriormente e após foi aplicado um questionário de avaliação do rendimento, sendo que 100% da amostra reconheceu a importância de saber mais sobre o risco de quedas, e 91,6% disseram que pretendem mudar seus hábitos e tomar mais cuidado para diminuir seu risco de queda a partir dos conhecimentos que adquiriram.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a população estudada apresentou grande risco para quedas, mas, no entanto, não se mostram preocupados com o medo de cair. A prática regular de atividade física mostra-se eficaz na melhora do equilíbrio corporal, coordenação e do desempenho em tarefas funcionais, porém faz-se necessários a realização de novos estudos afim de relacionar a prática regular de atividades físicas com o risco de quedas na população local com uma amostra estatisticamente maior.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MIRANDA GMD, MENDES ADCG, SILVA ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2016; 19(3):507-519.
2. STIVALL MM, FUNGHETTO SS, SANTOS WS, DUARTE TTDP, LIMA LR. Risco para quedas em idosos. *4º CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO*. Campina Grande, 2015, Anais CIEH, Editora Realize: Vol. 2, n.1.
3. PINHO TAM, TURAS LFR, MOREIRA MASP, GURGEL SN, SMITH AZF, BEZERRA VP. Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde. *Rev. Esc. Enferm*; 46(2):320-7. USP 2012.4.
4. UTIDA KAM, BUDIB MB, BATISTON AP. Medo de cair associado a variáveis sociodemográficas, hábitos de vida e condições clínicas em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Campo Grande-MS. *Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol.*, Rio de Janeiro, 2016; 19(3):441-452.
5. HARUKA AH, SILVA JAMG, NAVEGA MT. Análise da concordância entre instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. *Rev Bras fisioter.* Vol.15, no.6, São Carlos, Nov./Dec. 2011.
6. Tinetti ME, Baker DI, McAvay G, Claus EB, Garrett P, Gottschalk M, et al. A multifactorial intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community. *N Engl J Med* 1994; 331: 821–7.