

DIEGO RISLEI RIBEIRO^{1*}, LUZIA MENDES DE CARVALHO SOUZA¹, MAIARA PEREIRA DOS SANTOS¹, MONIQUE MAIARA ALMEIDA DE OLIVEIRA¹, VANESSA AMARAL OLIVEIRA¹

¹Graduado em Enfermagem pela Universidade de Pernambuco. *E-mail: diegorisley@hotmail.com

URGÊNCIA GERIÁTRICA: A INFLUÊNCIA DA ADAPTAÇÃO DO AMBIENTE DOMICILIAR NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

RESUMO

No Brasil o envelhecimento populacional ocorre de forma rápida e com o avançar da idade elevasse o índice de quedas configurando-se um problema de saúde pública. Descrever influência da adaptação do ambiente domiciliar, na prevenção de quedas em idosos. Revisão bibliográfica que inclui análise de artigos, periódicos eletrônicos e obras literárias, publicados ao longo dos últimos dez anos, que abordam temas relacionados a quedas em idoso e a influência da adaptação domiciliar no evento. No Brasil o índice de mortalidade por queda na faixa etária de 60-80 anos e mais foram de 8.775 no período de 2010-2013. A queda em idosos é um evento multifatorial, entretanto eles tendem a cair mais no ambiente domiciliar. A alta incidência de quedas em idosos está relacionada com o não planejamento e adaptação do ambiente doméstico, interferindo diretamente na qualidade de vida do idoso.

Descritores: Idosos, Quedas, Ambiente.

GERIATRIC URGENCY: THE INFLUENCE OF ADAPTATION OF THE HOME ENVIRONMENT IN PREVENTION OF FALLS

RESUME:

In Brazil, population aging occurs quickly and with advancing age elevate the configured- falls index is a public health problem. To describe influence the adaptation of the home environment, the prevention of falls in the elderly. Literature review that includes review articles, electronic journals and literary works, published over the last ten years, covering topics related to falls in the elderly and the influence of home adaptation in the event. In Brazil, by falling mortality rate in the age group of 60-80 years and most of 8775 were the 2010-2013 period. The decline in the elderly is a multifactorial event, though they tend to fall more in the home environment. The high incidence of falls in the elderly is related to the non-planning and adapting the domestic environment, directly interfering with quality of life of the elderly.

Keywords: Elderly, Falls, Environment.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que ocorre de forma rápida e abrupta principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Juntamente com o aumento da população idosa, ocorrem mudanças no perfil de morbidade e mortalidade da população, o que gera preocupação com a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. (CRUZ et al.,2011).

O envelhecimento acarreta uma série de alterações biológicas em diversos sistemas, tornando o idoso vulnerável, com dificuldade interação com o ambiente em que vive consequentemente aumentando o risco para queda e os números de casos do evento.

“A queda é um evento acidental que tem como resultado a mudança de posição do indivíduo para um nível mais baixo, em relação a sua posição inicial, com incapacidade de correção em

tempo hábil e apoio no solo. Não se considera queda quando o indivíduo somente cai de costas em um assento, por exemplo. A estabilidade do corpo depende da recepção adequada de informações através de componentes sensoriais, cognitivos, do sistema nervoso central e musculoesquelético de forma integrada. O efeito cumulativo de alterações relacionadas à idade, doenças e meio-ambiente inadequado parece predispor a queda.” (RIBEIRO et al. 2008, p. 2)

As quedas são decorrentes de problemas intrínsecos, decorrente do envelhecimento fisiológico natural, extrínsecos, como ambiente como iluminação inadequada, e de uma condição clínica adversa, podendo acontecer em qualquer fase da vida. A queda pode ser um evento sinalizador do início do declínio da capacidade funcional do idoso, ou sintoma da instalação de uma nova doença. (JAHANA; DIOGO, 2007).

O planejamento e adaptação do ambiente interferem diretamente no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos podendo ele diminuir a incidência de quedas na faixa etária de 60 anos ou mais, elevando sua expectativa de vida. Os eventos da queda nos idosos merecem destaque por se configurar um problema de saúde pública, devido à alta frequência com que ocorrem tendo como consequência o aumento da morbidade e mortalidade elevando o custo social e econômico por conta das lesões, porém elas são possíveis de se prevenir com algumas mudanças no ambiente domiciliar do idoso (FREITAS, 2006).

Este artigo poderá colaborar com a sensibilização dos leitores sobre a importância e a influência que o ambiente bem planejado e adaptado desenvolve na vida dos idosos, assim como demonstrar como simples mudanças fazem diferença.

O objetivo do seguinte estudo é descrever a influência da adaptação do ambiente domiciliar na prevenção de quedas em idosos.

METODOLOGIA

Esse trabalho é uma revisão bibliográfica que inclui análise de artigos de periódicos eletrônicos e obras literárias, publicados ao longo dos últimos dez anos. Dentro destes

foram escolhidos os que abordavam temas relacionados a queda na faixa etária de 60 anos ou mais e como a adequação do ambiente domiciliar está relacionada com o evento. Também foi relevante a busca a partir de palavras chaves: idoso, queda, ambiente, domicílio, adaptação. E, por fim, para captação dos resultados foi empreendido um levantamento de opiniões desenvolvendo uma análise documental do assunto disponibilizando uma riqueza de informações.

RESULTADOS E DISCUSÕES

A ocorrência de quedas em idosos

De acordo com o censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010 estima-se que a população de idosos deve quadruplicar em 2060, segundo o órgão a população deve passar de 14,9 milhões (7,4% do total), em 2013, para 58,4 milhões (26,7% do total), em 2060 (CENSO,2010). O envelhecimento populacional no Brasil é decorrente do maior desenvolvimento social e do aumento da expectativa de vida levando em consideração melhorias de saneamento das cidades, da diminuição da taxa de fecundidade, a melhoria na qualidade de vida da população, entre outros fatores (COSTA; PORTO; SOARES, 2003)

No Brasil o índice de mortalidade por queda na faixa etária de 60 a 80 anos e mais foram de 8.775 sendo que de 60-69 anos 1.482, 70 -79 anos 2.244, 80 anos e mais 5.049 no ano de 2013 (SIM,2013).

A queda nos idosos é um evento multifatorial que existe uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. As principais causas estão relacionadas a fatores ambientais e fisiológicos tendo como exemplo: ausência de iluminação nos ambientes; pisos escorregadios; escadas sem corrimão; vasos sanitários; cadeiras e cama muito baixos e sem apoio para sentar e levantar; ausência de barras de apoio no banheiro; obstáculos no caminho, como fios; presença de animais domésticos; moveis baixos; dispositivos auxiliar para marcha danificada; doenças que afetam a visão; perca gradativa da força muscular e elasticidade; diminuição do sistema sensorial e nervoso; alteração da estabilidade e dinâmica articular; comprometimento da postura, marcha e equilíbrio.

Associar a diminuição da organização inadequada do ambiente, com restrições das causas intrínsecas da pessoa idosa, pode reduzir assim os riscos para a ocorrência de quedas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015; CRUZ et al,2011; PINHO et al, 2012).

As quedas acometem frequentemente mais mulheres por maior prevalência de doenças crônicas, maior fragilidade destas em relação aos homens, assim como se suspeita, ainda, que o fato pode estar relacionado a uma maior exposição a atividades domésticas e a um comportamento de maior risco. (LOPES et al, 2007). Como também mulheres que são diagnosticadas com osteoporose e idade avançada estão mais vulneráveis a queda e tem como maior consequência fraturas no fêmur e pé. Os usos de alguns medicamentos também podem favorecer a ocorrência de quedas, por contas de alguns efeitos colaterais dos medicamentos. Como os benzodiazepínicos que causam efeitos sedativos e os diuréticos que causam hipocalcemia e hipotensão, podendo ocorrer tonturas aumentando o risco para queda. (JAHANA; DIOGO, 2007).

As quedas mais graves geram fraturas tanto em membro superior como inferior, podendo deixar o idoso acamado e incapaz de realizar suas atividades diárias como também podem levar a morte. (FREITAS et al, 2010). As consequências vão além de agravos físicos, como ferimentos e fraturas, ocorrem também consequências psicoemocionais como o medo de cair novamente, que interferem na sua mobilidade, no qual alguns idosos se privam de determinadas atividades, como ir ao banheiro, de frequentar certos ambientes do domicílio o que torna o idoso cada vez mais dependente.

O ambiente doméstico tem um papel fundamental na qualidade de vida e no bem-estar do idoso. *“Pode ser definido como um conjunto de atributos físicos, sensoriais, cognitivos, afetivos, espirituais, climáticos e funcionais que nos circundam no dia-a-dia”* (FREITAS, 2006). Sendo assim o ambiente devem ser planejados de forma adequada para promover a independência e autonomia do idoso, proporcionando uma boa qualidade de vida. Os idosos fazem parte de uma minoria na sociedade, mas suas necessidades devem ser atendidas para seu conforto e segurança. (FREITAS ,2006).

A influência do ambiente na queda

Dentre os diversos perigos ambientais, as quedas se destacam entre os acidentes domésticos (70%) e no ambiente externo (30%). (SILVA et al, 2007). A população idosa

que apresenta uma vida saudável são mais propício a cair no decorrer das funções instrumentais, atividades realizadas fora da residência, já os idosos que demonstram fragilidades, destinam a ocorrer à queda em seu próprio domicílio, enquanto desempenham suas atividades diárias, que não necessitam de maiores imposições em relação ao equilíbrio corporal. (PINHO ET AL, 2012). A maioria das vezes os idosos vivenciam a queda através do ambiente domiciliar inadequado, por condições inseguras como piso molhado, presença de tapetes, chão úmido, obstáculos físicos e comportamentos de riscos como andar de bicicleta e tomar banho descalço, também são frequentes. (SILVA et al, 2007).

As alterações do ambiente ainda é algo que passa despercebido na vida do idoso, isso ocorre principalmente por falta de informação sobre o assunto e por não saber ao certo como fazer, ou por simplesmente achar que não vai fazer diferença, pois o ambiente não vai trazer-lhe nem um perigo, e ainda ocorrem situação onde há resistência por causa da beleza estética do ambiente. Porém o que acontece na realidade é que acidente de queda ocorre cada vez mais no ambiente domicilia do idoso, onde muitas das vezes poderia ser prevenida. Um ambiente com uma boa adequação para o idoso previne muitas vezes a ocorrência de queda, pois traz mais segurança e maior autonomia (FREITAS,2006).

As modificações e reorganização do ambiente para o idoso são medidas de segurança de extrema importância, que vai além de pequenas ações como a retirada de tapetes, a colocação de barras ou elevação de sanitários. Outras medidas como retiradas de brinquedos e moveis da sala, permitindo, assim, um ambiente livre para caminha, evitar o uso de escadas mais, quando necessário seu uso, elas devem ser bastante eliminadas e ter corrimão e fitas antiderrapante, deve também proporcionar assentos elevados com apoio e confortável. E, importante salientar, que todo o ambiente deve dispor de iluminação adequando facilitando assim seu acesso. A cama deve ser firme e com elevação adequada, o armário deve estar na altura adequada facilitando o acesso do idoso. O banheiro deve ser acessível e com uso de barra de segurança e materiais antiderrapante, o vaso deve dispor de suporte e elevação adequada. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2015).

A cozinha por ser um local que geralmente há muitos objetos que podem trazer danos para o idoso, como perfuro cortantes e potes de vidro, esse local deve também sofre alteração na organização, os objetos devem estar em local seguro, ter uma boa iluminação principalmente à noite, colocar os objetos em altura que facilite seu acesso e se possível fazer a troca de vidro por plástico. Além do cuidado no ambiente domiciliar, o idoso deve

estar muito atento ao sair de casa, pois muitos acidentes de queda ocorrem na rua principalmente por falta de calçadas adequada, a falta da atenção do idoso ao atravessar as ruas e a má iluminação pública. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2015).

O papel do profissional na prevenção

O profissional de enfermagem tem papel fundamental na promoção e prevenção da queda no idoso, com foco nas características dos fatores provenientes da queda. (FREITAS et al,2010). Após a queda o idoso deve ser avaliado em diversos ângulos, pois em muitos casos as quedas não evidenciam ferimentos nem sintomas, portanto lesões só são identificadas através de exames clínicos. Porém, muitas vezes, na ausência de ferimentos, os idosos não procuram o atendimento médico e realizam atividades de autocuidado, utilizando de conhecimentos populares. (SILVA et al, 2007).

As ações de prevenção de queda são voltadas para o ambiente que o idoso está inserido, observando sua capacidade funcional e suas necessidades, a prevenção de fraturas por queda, incentivando o fortalecimento motor do sistema músculo esquelético, e nas mulheres focando na alimentação para prevenção da perda da massa óssea. O enfermeiro pode sensibilizar o idoso nas mudanças de hábitos, na prática de exercício físico e na adaptação do ambiente domiciliar para um ambiente seguro. (FREITAS et al,2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alta incidência de quedas em idosos está diretamente relacionada com a faixa etária, o estilo de vida e o não planejamento e adaptação do ambiente doméstico, tendo em vista que isso irá interferir diretamente na qualidade de vida psicossocial do idoso e em sua autonomia.

REFERÊNCIAS

1. CRUZ, Danielle Teles da et al. **Prevalência de quedas e fatores associados em idosos**. Rev. Saúde Pública [online]. 2012, vol.46, n.1, pp. 138-146. EpubDec 20, 2011. ISSN 0034-8910. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000100017> Acesso em: 31 de agosto de 2015.

2. FREITAS, Elizabete Viana et al **Tratado de geriatria e gerontologia**.2. ed. Rio de janeiro: Guanabara Koogan,2006, p.1143-1151
3. CENSO DEMOGRÁFICO; **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2010. Disponível em: censo2010.ibge.gov.br. Acesso em 09 de setembro de 2015.
4. JAHANA Kelly Onaga; DIOGO Maria José D'Elboux, **Quedas em idosos: principais causas e consequências**, Editorial Bolina, São Paulo, 2007.Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1981.pdf>.> Acesso em 26 de agosto de 2015.
5. SIM. Sistema de Informação sobre Mortalidade. Ministério da saúde. Departamento de informática do SUS-DATASUS. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10uf.def>> Acesso em:25 de agosto de 2015
6. COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. - **Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia**. *Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003. Disponível em:<http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/envelhecimento.html>* Acesso em :04 de setembro de 2015.

7. CRUZ, Danielle Teles da et al. **Prevalência de quedas e fatores associados em idosos**. Rev. Saúde Pública [online]. 2012, vol.46, n.1, pp. 138-146. EpubDec 20, 2011. ISSN 0034-8910. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102012000100017>. Acesso em 04 de setembro de 2015.
8. PINHO, Tatyana Ataíde Melo de et al. **Avaliação do risco de quedas em idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde**. Rev. esc. enferm. USP [online]. 2012, vol.46, n.2, pp. 320-327. ISSN 0080-6234. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342012000200008&script=sci_arttext>. Acesso em 04 de setembro de 2015.
9. SILVA, Tatiana Magalhães et al, **A vulnerabilidade do idoso para queda: análise dos incidentes críticos** Revista eletrônica de enfermagem,2007. Disponível em:<<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/7136/5049>> Acesso em: 04 de setembro de 2015.
10. *Brasil, Ministério da saúde. Portal da SaúdeSUS. Disponível em:*<<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/oministerio/principal/secretarias/sas/sas-noticias/18119-campanha-pretende-reduzir-fraturas-por-queda>> Acesso em: 25 de agosto de 2015.
11. FREITAS, Ronaldo de et al. **Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação**. Rev. bras. enferm. [online]. 2011, vol.64, n.3, pp. 478-485. ISSN 0034-7167. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672011000300011&script=sci_arttext> Acesso em: 04 de setembro de 2015.

12. LOPES, Mislaine C.de lima et al. **fatores desencadeantes de quedas no domicílio em uma comunidade de idosos**. *CogitareEnferm*, 2007. Disponível em:<<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/viewFile/10073/6925>> Acesso em: 26 de agosto de 2015.

13. FREITAS, Ronaldo de etal. **Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação**. *Rev. bras. enferm.* [online]. 2011, vol.64, n.3, pp. 478-485. ISSN 0034-7167. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672011000300011&script=sci_arttext>Acesso em: 11 de setembro de 2015.

14. RIBEIRO, Adalgisa Peixoto et al. **A influência das quedas na qualidade de vida de idosos**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2008, vol.13, n.4, pp. 1265-1273. ISSN 1678-4561. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232008000400023&script=sci_arttext> Acesso em: 26 de agosto de 2015.