

## A importância da assistência de enfermagem e nutrição na prevenção de quedas em idosos

The importance of nursing and nutrition care in the prevention of falls in the elderly

La importancia del cuidado de enfermería y nutrición en la prevención de caídas en ancianos

Carla Carolina Souza Andrade<sup>1\*</sup>, Carlos Henrique Souza Andrade<sup>1</sup>, Eronildo de Almeida Andrade<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Buscou-se analisar na literatura publicações relacionadas a importância da assistência de enfermagem e nutrição na prevenção de quedas em idosos. **Revisão bibliográfica:** O envelhecimento populacional é um fenômeno global. No Brasil de acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) já se pode verificar uma mudança no formato da pirâmide etária. Com esse avanço da população idosa se fez necessário medidas para prevenir os riscos de quedas. Nesse contexto a equipe de enfermagem e nutrição é imprescindível e se faz necessária para identificação dos fatores. **Considerações finais:** Nesse sentido, o enfermeiro tem um papel importante, pois elabora um plano de cuidados e reconhece os riscos e o nutricionista atua na garantia de um bom estado nutricional para garantir que possíveis deficiências alimentares sejam debeladas.

**Palavras-chave:** Acidentes por quedas, Idoso, Cuidados de enfermagem, Nutricionistas.

### ABSTRACT

**Objective:** We sought to analyze publications in the literature related to the importance of nursing care and nutrition in preventing falls in the elderly. **Literature review:** Population aging is a global phenomenon. In Brazil, according to the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), a change in the shape of the age pyramid can already be seen. With this advance in the elderly population, measures were needed to prevent the risk of falls. In this context, the nursing and nutrition team is essential and necessary to identify the factors. **Final considerations:** In this sense, the nurse has an important role, as it draws up a care plan and recognizes the risks and the nutritionist works to ensure a good nutritional status to ensure that possible dietary deficiencies are addressed.

**Key words:** Falls accidents, Old man, Nursing care, Nutritionists.

### RESUMEN

**Objetivo:** Se buscó analizar las publicaciones en la literatura relacionadas con la importancia del cuidado de enfermería y la nutrición en la prevención de caídas en el anciano. **Revisión bibliográfica:** El envejecimiento de la población es un fenómeno global. En Brasil, según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), ya se puede ver un cambio en la forma de la pirámide de edades. Con este avance en la población anciana, se necesitaban medidas para prevenir el riesgo de caídas. En este contexto, el equipo de enfermería y nutrición es fundamental y necesario para identificar los factores. **Consideraciones finales:** En este sentido, el enfermero tiene un papel importante, ya que elabora un plan de cuidados y reconoce los riesgos y el nutricionista trabaja para asegurar un buen estado nutricional para asegurar que se abordan posibles deficiencias dietéticas.

**Palabras clave:** Accidentes de caídas, Anciano, Cuidado de enfermera, Nutricionistas.

<sup>1</sup> Universidade São Miguel (USM), Recife – PE. \*E-mail: [carlacarolina10@hotmail.com](mailto:carlacarolina10@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o Brasil tem apresentado um crescimento exponencial da população idosa nos últimos anos e, por essa razão, torna-se bastante perceptível a modificação da “estrutura/formato” da pirâmide etária. Ainda segundo o IBGE, até 2050 esse aumento será bem mais evidente, uma vez que cerca de 1/3 da população brasileira será de pessoas acima dos 60 anos. Vale ressaltar que essa mudança acarretará em uma reestruturação quanto ao gerenciamento de bens e serviços, em razão de que os idosos permanecerão com grandes responsabilidades dentro da sociedade, mesmo após apresentarem idade “avançada” (BRASIL, 2019).

Para Moreira PNO (2017) já é possível perceber, em escala mundial, um aumento significativo da população idosa com conseqüente modificação da pirâmide etária. Tudo isso está ocorrendo devido à transição demográfica, em que há uma redução da taxa de natalidade e em contrapartida tem-se uma elevação da população idosa. Esse aumento tem ganhado transparência em virtude do desenvolvimento social e das políticas públicas presentes que tem impulsionado essa visibilidade. Em função dessa percepção houve um crescimento exponencial da elaboração de estudos que é de grande valia para as práticas de atenção, proteção e cuidados desses idosos, garantindo assim a assistência da saúde e promoção da qualidade de vida e bem-estar.

O envelhecimento é um processo biológico, dinâmico e progressivo, ou seja, trata-se de um mecanismo que acontece de forma natural no organismo dos seres vivos. Esse por sua vez, ocorre em ritmo variado em cada indivíduo, em que, na maior parte é possível perceber diversas modificações funcionais, morfológicas e bioquímicas, além da variação dos fatores psicológicos. Essas mudanças estão intimamente associadas a redução de adaptação do indivíduo ao ambiente que vivem e, portanto, afetam sua integridade colaborando assim para o surgimento de muitas patologias, principalmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que impactam sobre a saúde e a qualidade de vida dessa população (BARBON FB, et al., 2016).

Para Magagnin RC, et al. (2018) existem diversas modificações orgânicas associadas ao envelhecimento, os fatores psicocognitivos, por exemplo, estão atrelados a mente humana, a inteligência, a memória e a aprendizagem, esses acarretam disfunções psicomotoras, declínio de coordenação e agilidade mental, além de gerar modificações biológicas/funcionais que estão ligadas as alterações em todos os sistemas do organismo. Tudo isso, permiti que os idosos estejam mais vulneráveis a fraturas, quedas, desequilíbrio, em que muitas vezes, também, estão relacionados a uma baixa acuidade visual e auditiva. Portanto, as alterações fisiológicas com ênfase no desgaste motor, redução da densidade óssea, além do baixo volume de oxigênio pulmonar provocam fadiga na realização de atividades diárias simples, sendo esses os principais elementos que tornam a saúde dos idosos mais debilitada.

A queda representa o principal evento adverso que ocorre na população idosa. Ela é caracterizada como um deslocamento não premeditado do corpo para um grau inferior à posição inicial, em que não há tempo hábil para que haja uma resposta rápida do organismo. Tal acontecimento ocorre por meio de situações multifatoriais que comprometem a estabilidade dos indivíduos, sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade na população idosos, principalmente, aqueles que possuem mais de 80 anos (MIRANDA DP, et al., 2017). Estudos nacionais realizados especificamente com idosos no domicílio relatam prevalência de quedas variando de 24,3 a 59,3%. A prevalência de quedas é superior em idosos com idade acima de 80 anos e institucionalizados, chegando a 80% (CARMO JR, et al., 2020).

Em virtude às limitações físicas, processo resultante do curso natural do envelhecer, o ambiente onde vivem precisa apresentar uma estrutura “adequada” contendo boa iluminação, ventilação, acessibilidade entre outros pilares importantes para preservação da saúde. Com isso, a finalidade de se ter um ambiente adaptado é para que haja maior segurança, assim como a garantia de um melhor desempenho na realização das atividades diárias, assegurando, portanto, conforto e qualidade de vida para esses idosos (MAGAGNIN RC, et al., 2018).

Para Fonseca RSB e Moura MEB (2016), é fundamental que haja a implementação de técnicas que visem reduzir a existência de eventos adversos no ambiente em que os idosos residem. Entre as principais medidas

destacam-se a colocação de barras de ferro em diversos locais da casa, principalmente, em banheiros e rampas, a remoção de objetos e tapetes, assim como a garantia de uma boa iluminação. Ainda de acordo com os autores, o acompanhamento periódico com o médico geriatra e o enfermeiro da Unidade de Saúde da Família (USF) é de extrema importância, pois esses profissionais realizam visitas domiciliares com a finalidade de avaliar os riscos presentes e, conseqüentemente, minimizá-los. Todo esse processo de inclusão da equipe de enfermagem, realizado com o apoio dos familiares e cuidadores, visa evitar a invalidez desse idoso e a sua imobilidade nas tarefas do dia a dia, aumentando, dessa forma, o conforto/bem-estar e, conseqüentemente, garantindo maior qualidade de vida para esses idosos.

Já Horta HHL, et al. (2016) afirmam que os profissionais de enfermagem, principalmente os que possuem especialização em geriatria e gerontologia, precisam ter um olhar diferenciado para estimular a independência funcional e a autonomia desse idoso junto com os cuidadores e familiares, devendo sempre respeitar as suas limitações. Tal fato colabora com a facilidade na elucidação sobre as causas e conseqüências, associando a assistência de enfermagem para promoção e prevenção dos fatores de risco de quedas em idosos.

Conforme Ferreira LF, et al. (2020) a nutrição é um processo biológico de fundamental importância para os seres vivos. O profissional nutricionista desempenha um papel relevante ao longo da vida dos indivíduos, pois através da atuação deles, é possível prevenir e tratar diversas patologias. Em se tratando de pessoas idosas é possível garantir um maior bem-estar a partir de uma alimentação equilibrada, visto que a forma como esses indivíduos se alimentam pode demonstrar um bom ou mau estilo de vida que resultará em benefícios ou danos a sua saúde. Nesse sentido, é de grande significância o processo de avaliação do estado nutricional, pois a partir dele é possível identificar possíveis deficiências nutricionais que possam comprometer os mecanismos fisiológicos e, desta forma, agravar os problemas de saúde existentes.

Por essa razão, o presente trabalho teve o objetivo de analisar na literatura as publicações que estejam relacionadas a importância da assistência de enfermagem e nutrição na prevenção de quedas em idosos.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Em relação à saúde da população idosa foi implementada, por meio da portaria GM nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Essa por sua vez, recomenda a avaliação funcional de forma rotineira em pessoas acima dos sessenta anos, seu maior objetivo é detectar precocemente os possíveis comprometimentos de funcionalidade dos idosos, dessa maneira é realizada a avaliação da capacidade do indivíduo e a necessidade de auxílio, além de serem estabelecidas medidas estratégicas para a intervenção e a promoção da qualidade de vida dos idosos (BRASIL, 2006).

O reconhecimento e a identificação dos episódios de quedas nas pessoas idosas representam uma avaliação de grande relevância para a equipe de enfermagem, pois a partir dela são realizadas orientações de modo a atenuar tais ocorrências. Esse “protocolo” de segurança foi apresentado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), através da instituição do Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP), criado pela Portaria nº 529, do Ministério da Saúde, de 1 de abril de 2013. Seu objetivo é oferecer instruções quanto ao reconhecimento e à identificação dos episódios de quedas nos idosos (BRASIL, 2013).

Algumas medidas foram propostas pelo Ministério da Saúde para diminuir e prevenir as quedas nessa população. Dentre elas podemos destacar: a determinação de um programa para avaliar os riscos de queda, classificando as ameaças tanto a pessoa quanto ao ambiente; particularizar a prevenção de queda para cada indivíduo, tendo subsídio a avaliação e triagem; orientar o paciente/idoso e seus cuidadores, acompanhantes e familiares quanto aos riscos de queda, empregando uma comunicação de fácil compreensão e entendimento; assegurar que, na deambulação, o paciente use calçado antiderrapante; observar quais medicamentos estão sendo utilizados e quais suas interações; analisar rotineiramente, de forma sistematizada, os fatores e quais os riscos dentro do ambiente para queda, mantendo uma boa comunicação (escrita, verbal e visual); corroborar com a manutenção de um ambiente seguro com boa iluminação, existência de banheiros com barras de apoio e camas com altura adequada, para que os indivíduos consigam apoiar os pés no chão (BRASIL, 2014).

Diante da frequente ocorrência da queda e percebendo as implicações negativas que elas têm na vida dos indivíduos, é necessário reconhecer a necessidade e os meios de evitá-las, mediante medidas adequadas, ao começar com a identificação das principais causas, para a partir delas desenvolver estratégias que visam reduzir tais situações. Neste contexto é preciso destacar o papel da equipe multidisciplinar, desde o cuidador que é a pessoa que tem contato direto e mais frequente com os idosos, até o profissional enfermeiro, educador físico, fisioterapeuta, entre outros (ALENCAR PVN, et al., 2017)

### **Enfermagem como aliada na prevenção e orientação sobre quedas**

Os profissionais de enfermagem representam uma importante classe profissional para a identificação de problemas que possam influenciar na mobilidade dos idosos, sejam por meio de fatores extrínsecos e/ou intrínsecos, pois passam a maior parte do tempo ao lado dos pacientes e, portanto, acabam alertando esses indivíduos para o risco de quedas, possibilitando a prevenção e implementação de medidas preventivas (MOREIRA ARA, 2018; HORTA HHL, et al., 2016).

Para Pereira ES (2018), o processo da SAE representa uma das estratégias para organização do método de trabalho sistematizado e de cunho científico. Ela norteia os cuidados, promove a avaliação dos pacientes e identifica os fatores de risco para queda. Ainda segundo o autor, o enfermeiro é capaz de determinar o Diagnóstico de Enfermagem (DE) e o risco de quedas e, dessa forma, atua prevenindo o evento, por meio de suas intervenções. Horta HHL, et al. (2016), em seu trabalho disseram que o risco de queda retrata um importante diagnóstico de enfermagem, demonstrando, portanto, a importância das intervenções. Quando a população sujeita para o risco é analisada o enfermeiro precisa implementar ações e estratégias pretendendo reduzir ou até mesmo acabar com as ocorrências desses acontecimentos.

Segundo Carvalho AA (2018), algumas ações simples são importantes e necessárias, dentre elas: elevar as grades da cama, acompanhar os idosos nas Atividades de Vida Diárias (AVD), como caminhar, se higienizar e até mesmo levá-lo a consulta médica. Além disso, os autores listaram outras medidas de prevenção como contenção mecânica dos pacientes, quando estes estão desorientados, agitados ou sem os seus responsáveis. Entre outras cautelas estão os ambientes que necessitam de uma boa iluminação, piso antiderrapante, bem como a necessidade de menos objetos espalhados pelo lar e a existência de um banheiro com adaptações.

Como medida de prevenção é importante que se tenha maior vigilância nos domicílios e ILPI principalmente com os idosos que já sofreram alguma queda, por estarem mais propensos a caírem novamente. Nesse contexto os profissionais de saúde precisam ter a capacidade de identificar os idosos em situação de risco para quedas e a partir disto devem ser traçadas estratégias de promoção à saúde do idoso junto aos atores principais, a fim de que possam evitar eventos adversos que expõem o idoso a quedas e suas complicações. Além da realização da devida orientação dos idosos, familiares e cuidadores sobre os riscos das quedas, deve-se disponibilizar dispositivos de auxílio à deambulação e promover atividades multiprofissionais envolvendo terapias psicológica e corporal, junto a realização de exercícios para fortalecimento muscular, para prevenção da fadiga no idoso (FERREIRA LMBM, et al., 2019).

O enfermeiro precisa se atentar para que seja feita a identificação dos fatores de risco o mais rápido possível, devendo ser realizada pela avaliação do idoso (através da anamnese e do exame físico), implementação dos cuidados de enfermagem e, por fim, através da avaliação dos resultados. A partir disso será verificado se os devidos cuidados estão sendo implementados. Quando a enfermagem faz isso, ela está sistematizando a assistência do cuidar através de embasamento científico, o que torna o processo de cuidar mais responsável, confiável e sistemático. À medida que a equipe de enfermagem implementa os cuidados, o enfermeiro, tem como avaliar a eficácia dessas ações. Com isso podemos afirmar que a queda é um indicativo do cuidado de enfermagem e requer uma atenção especial, para expandir a cultura da segurança do paciente e a prevenção de quedas no ambiente hospitalar e domiciliar, no qual o enfermeiro tem um grande papel na educação em saúde para promover ações que previnam quedas nesses pacientes (CARVALHO AA, 2018).

O enfermeiro precisa se atentar para que seja feita a identificação dos fatores de risco o mais rápido possível, avaliando o idoso através da anamnese e do exame físico, implementando os cuidados de enfermagem e, finalmente, avaliando os resultados, em que, a partir disso será verificado se os cuidados estão sendo implementados (FERREIRA LMBM, et al., 2019).

Quando a enfermagem faz isso, ela está sistematizando a assistência do cuidar através do processo de enfermagem, tendo como embasamento o científico, tornando o processo de cuidar mais responsável científico, confiável e sistemático. À medida que a equipe de enfermagem implementa os cuidados o enfermeiro tem como avaliar a eficácia dessas ações. Com isso podemos afirmar que o evento de quedas é um indicativo do cuidado de enfermagem e requer uma atenção especial com o objetivo de expandir a cultura da segurança do paciente e a prevenção de quedas no ambiente hospitalar e domiciliar, no qual o enfermeiro tem um grande papel na educação em saúde para promover ações que previnam quedas nesses pacientes (CARVALHO AA, 2018).

### **Nutrição e a prevenção de danos a saúde dos idosos**

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela redução de forma progressiva da massa muscular e da força. Essa por sua vez, tem implicação direta com a diminuição da capacidade dos idosos realizarem suas AVDs. Ela apresenta uma manifestação clínica multifatorial ocorrendo devido aos hábitos alimentares errôneos, inatividade física, associada as DCNTs presentes. Tudo isso gera um comprometimento na funcionalidade do organismo e, portanto, torna o indivíduo mais suscetível a queda, a invalidez, além de contribuir para o aumento da mortalidade na população idosa (CAMILO ASB, et al., 2019).

O nutricionista deve avaliar de forma minuciosa o estado nutricional dos idosos para identificar precocemente as possíveis alterações que possam acontecer. Essa avaliação deve ser realizada através das diversas ferramentas existentes, evidenciando-se os dados antropométricos com a análise do Índice de Massa Corporal (IMC), da Circunferência do Braço (CB), da Dobra Cutânea Tricipital (DCT), da Circunferência da Panturrilha (CP), além da aplicação da Mini Avaliação Nutricional (MAN). Ainda de acordo com os autores, é de extrema importância a aplicação dos inquéritos alimentares para que o profissional possa reconhecer os hábitos alimentares atuais e habituais dos pacientes (MATSUMOTO VS e MILAGRES CS, 2018).

Em virtude de todas as modificações que ocorrem devido ao envelhecimento, o nutricionista desempenha um papel crucial, uma vez que esse profissional pode adequar a dieta dos pacientes para que haja um aporte ideal dos nutrientes. Os autores enfatizam ainda a importância da avaliação individualizada para que possam identificar as modificações fisiológicas, as patologias e todas as condições clínicas, socioeconômicas, biopsicossociais inerentes a cada idoso (FERREIRA LF, et al., 2020).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesse sentido cabe ressaltar o papel da enfermagem no que se refere a organização do espaço físico, bem como na orientação destes indivíduos. O profissional nutricionista deve atuar na garantia de um bom estado nutricional, visando evitar a perda de massa e função muscular. A atuação destes profissionais busca promover uma assistência qualificada que resulta na prevenção dos episódios de quedas em idosos. Este estudo pode contribuir de maneira significativa por revelar o cenário atual do tema abordado identificando os principais fatores riscos bem como meios de prevenção destes.

---

### **REFERÊNCIAS**

1. ALENCAR PVN, et al. Fatores de risco associados às quedas em idosos e relexões acerca de sua prevenção: um estudo de revisão. *Archives o Health Investigation*, 2017; 6(1).
2. BARBON FB, et al. Alterações celulares no envelhecimento humano. *Journal of oral investigations*, 2016; 5(1): 61-65.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.528, 19 de outubro de 2006. Institui a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Brasília, 2006.

4. BRASIL. Ministério da Cidadania. Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa. Brasília, 2019.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Documento de referência para o Programa Nacional de Segurança do Paciente. Fundação Oswaldo Cruz; Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, 2014
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 529, 1º de abril de 2013. Institui o Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP). Brasília, 2013.
7. CAMILO ASB, et al. Prevalência de sarcopenia, quedas e medo de quedas em idosos atendidos no ambulatório da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Revista Interdisciplinar de Ciências Médicas, 2019; 3(2): 48-53.
8. CARVALHO AA. Cuidados de Enfermagem Frente às Quedas de Idosos Hospitalizados: uma prática segura. Trabalho de Conclusão de Curso – Repositório Institucional da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.
9. CARMO JR, et al. Quedas em Pacientes da Atenção Domiciliar: Prevalência e Fatores Associados. Revista Mineira de Enfermagem, 2020; 24.
10. FERREIRA LMBM, et al. Quedas recorrentes e fatores de risco em idosos institucionalizados. Ciência & Saúde Coletiva, 2019; 24(1): 67-75.
11. FERREIRA LF, et al. Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. Brazilian Journal of review, 2020; 3(5): 14712-14720.
12. FONSECA RSB, MOURA MEB. Fatores de risco para quedas em idosos no domicílio. Revista Interdisciplinar, 2016; 9(2): 206-215.
13. HORTA HHL, et al. Quedas em Idosos: assistência de enfermagem na prevenção. Revista eletrônica conexão Line, 2016; 14: 71-81.
14. MAGAGNIN RC, et al. O Processo de Envelhecimento e os Problemas de Mobilidade em Espaços Públicos e Edificados. 2018.
15. MIRANDA DP, et al. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa. Revista Enfermagem Atual, 2017; 20(4): 494-502.
16. MATSUMOTO VS, MILAGRES CS. Atuação da equipe multidisciplinar na prevenção de quedas em idosos no domicílio. Revista Científica da FHO/UNIARARAS, 2018; 6(1).
17. MOREIRA ARA. Consulta de enfermagem para prevenção de quedas no idoso. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Instituto de Ciências da Saúde. Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2018.
18. MOREIRA PNO. Conduta dos Enfermeiros na Prevenção de Quedas em Idosos em Instituição Hospitalar. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.
19. PEREIRA SP. Intervenções de enfermagem em idosos hospitalizados com risco de queda: um estudo de mapeamento. Dissertação (Mestrado em Ciências do Cuidado em Saúde) – Escola de Enfermagem aurora de Afonso Costa. Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018.