



Intervenção Domiciliar na Prevenção do Risco de Queda em Idosos: Um Relato de Experiência

Alexandra Isis Soares de Lima Dantas¹, Ana Valéria Dantas de Araújo Góis¹, Abraão Rosado Cantídio de Medeiros Nascimento¹, Carlos Alberto Alves de Lima Filho¹, Dannyelly Hylmara de Sousa Cavalcante Maia¹, Hugo Moura Viana¹, Layla Kathlien Ramos de Carvalho¹, Luana Christie de Castro Medeiros¹, Lucas Albuerne Diniz Bezerra¹, Letícia Mariana Duarte dos Santos¹, Sabrina Alves Praxedes¹ e Penélope de Lima Bezerra Aquino¹.

Relato de experiência

RESUMO

Introdução: As quedas em idosos podem indicar pior qualidade de vida, comprometendo a capacidade funcional e a independência. Cerca de 72,8% das quedas ocorrem em casa, destacando a importância da intervenção preventiva nesse ambiente. A prevenção de quedas requer a participação ativa de profissionais de saúde, com a implementação de medidas individualizadas de prevenção, incluindo a avaliação dos riscos e a implementação de sugestões de melhoria nas residências dos idosos. **Objetivos:** O objetivo do estudo foi descrever a experiência de estudantes de medicina ao aplicar um projeto de intervenção na prevenção de quedas em idosos, visando fornecer informações e educação em saúde, melhorando as práticas de cuidados e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. **Métodos:** O estudo foi realizado por estudantes do curso de medicina em Mossoró, Rio Grande do Norte, que realizaram visitas domiciliares em residências de idosos, sob a supervisão de profissionais de saúde. Durante as visitas, foram identificados os fatores de risco para quedas e foram fornecidas orientações e sugestões de melhorias para prevenir tais acidentes. Os cuidadores dos idosos também receberam orientações sobre as formas de prevenir quedas e atenuar as complicações secundárias. **Resultados e Discussão:** As intervenções realizadas evidenciaram a abordagem preventiva adotada para minimizar os riscos de quedas e garantir a qualidade de vida dos pacientes idosos. O estudo também ressaltou a importância da educação em saúde como uma poderosa ferramenta na diminuição do risco de quedas em idosos, destacando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e individualizada para cada paciente. Além disso, as ações desenvolvidas contribuíram para o aprendizado dos estudantes de medicina, estimulando a sensibilidade e o olhar clínico. **Conclusão:** As intervenções desenvolvidas visam reduzir a incidência de quedas em idosos, melhorando a qualidade de vida e a expectativa de vida desses pacientes. Através da abordagem preventiva e educativa, o estudo contribuiu significativamente para a promoção da segurança e bem-estar dos idosos.

Palavras-chave: Acidentes por quedas, Idosos, Saúde do Idoso.



Home Intervention in Preventing Fall Risk in the Elderly: An Experience Report

ABSTRACT

Introduction: Falls in the elderly can indicate a worse quality of life, compromising functional capacity and independence. About 72.8% of falls take place at home, thereby stressing the need for preventive intervention in this environment. Preventing falls requires active and individual, with the involvement of health professionals offering strategies for risk assessment followed by guidelines to perform technical visits in elderly households. **Objectives:** The study's objective was to describe the experience of medical students in applying an intervention project to prevent falls in the elderly, provide health information and education, improve care practices, and contribute to improving the quality of life of those elderly. **Methods:** The study was conducted by medical students in Mossoró, Rio Grande do Norte, who carried out home visits to the residences of the elderly, under the supervision of health professionals. During the visits, risk factors for falls were identified, and guidance and improvement suggestions to prevent such accidents were provided. Caregivers of the elderly also received instructions on ways to prevent falls and mitigate secondary complications. **Results and Discussion:** The interventions underscored the preventive approach adopted to minimize the risk of falls and ensure the quality of life of elderly patients. The study also emphasized the importance of health education as a powerful tool in reducing the risk of falls in the elderly, emphasizing the need for a multidisciplinary and individualized approach for each patient. Additionally, the actions developed contributed to the learning experience of medical students, fostering sensitivity and a clinical perspective. **Conclusion:** The interventions aimed to reduce the incidence of falls in the elderly, thereby improving the quality of these patients' life and life expectancy. Through a preventive and educational approach, the study contributed significantly to promoting the safety and well-being of the elderly.

Keywords: Accidents due to falls, Elderly, Elderly Health

Instituição afiliada – ¹Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN)

Dados da publicação: Artigo recebido em 11 de Junho e publicado em 31 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p3218-3224>

Autor correspondente: Alexandra Isis Soares de Lima Dantas alexandra.isissld@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional já é uma realidade no Brasil e no mundo. A redução nas taxas de natalidade, o aumento da expectativa de vida, a longevidade e os inúmeros avanços na tecnologia e na medicina são fatores que contribuíram para isso (LEAL, et al., 2024). Mas, com isso surgem, mudanças no padrão de adoecimento da população, prevalecendo as doenças crônicas degenerativas em detrimento das patologias infectocontagiosas (OLIVEIRA, 2019).

Deficiência visual e auditiva, alterações na marcha, incapacidade cognitiva e comunicativa são algumas das alterações fisiológicas pertencentes ao processo de envelhecimento que podem afetar a qualidade de vida e desempenho funcional e social do idoso. As alterações cognitivas afetam não somente memória, aprendizado e linguagem, como também a capacidade de atenção, habilidade visual e noção espacial, predispondo dificuldade de deambulação e conseqüentemente aumento no risco de quedas (LEAL, et al., 2024).

Segundo PERTTILA, N. M. et al. 2018, constata-se que o risco de quedas em indivíduos com a Doença de Alzheimer, que é um exemplo de doença que afeta a capacidade cognitiva, é extremamente alta. Já BORTOLI, C.G. et al. 2015 cita que, na população, em média 60% dos idosos com deficiência cognitiva caem pelo menos uma vez ao ano, o que corresponde ao dobro do número de idosos cognitivamente saudáveis.

As quedas quando presentes indicam pior qualidade de vida na faixa etária geriátrica, já que comprometem a capacidade funcional dos idosos por acarretar em perdas na autonomia e independência, fazendo com que permaneçam acamados e sujeitos ao aparecimento da Síndrome da Imobilidade. Cerca de 72,8% ocorrem em casa, segundo dados do Ministério da Saúde de 2022, sendo que em 80,2% dos casos as vítimas são mulheres. Portanto, estão muito associadas ao ambiente de convívio dos idosos, como por exemplo, pela presença de carpetes e tapetes em suas residências, além de escadas mal projetadas ou conservadas, pouca iluminação, pisos escorregadios ou falta de superfícies antiderrapantes nos banheiros. Diante disso, faz-se necessária a intervenção de medidas preventivas em seus domicílios (LIMA et al., 2022).



A prevenção de quedas é uma forma de minimizar os custos com a assistência ao idoso e requer o envolvimento multiprofissional ativo no cuidado ao idoso, através da avaliação completa dos riscos e da implementação de medidas preventivas individualizadas, incluindo diversas áreas do conhecimento (FERREIRA, et al., 2013).

Este estudo tem como objetivo descrever a experiência de estudantes do curso de Medicina ao aplicar um projeto de intervenção na prevenção de quedas em idosos, além disso, fortalecer a oferta de informações e educação em saúde, englobando ações de cuidado e prevenção no risco de quedas em idosos. Ademais, gerar conhecimento e evidências para melhorar as práticas desenvolvidas por seus cuidadores, contribuindo assim para a melhora da qualidade de vida dos idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um Estudo Descritivo do tipo Relato de Experiência acerca de intervenções realizadas em duas visitas domiciliares por universitárias sob supervisão da preceptora durante o internato de Medicina da Família e da Comunidade do curso de Medicina na cidade de Mossoró no Rio Grande do Norte. Para a realização da intervenção, foram organizadas previamente as sugestões acerca de mudanças a serem realizadas para prevenção de queda dos idosos em suas residências. Sendo assim, foi necessário realizar uma revisão narrativa de literatura com artigos das bibliotecas virtuais LILACS e SCIELO voltados para o tema em questão.

Os encontros aconteceram em residências da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde Sinharinha Borges, situada na cidade de Mossoró/RN. As visitas domiciliares aconteceram no período de maio de 2023, sendo visitados dois domicílios e orientadas dois grupos familiares nas quais os cuidadores estão incluídos neste grupo.

Buscou-se observar a acessibilidade dos cômodos das casas com o objetivo de sugerir mudanças em instalações que sejam potenciais riscos de quedas nos idosos, gerando conhecimento acerca da importância do tema e das suas consequências, além de incentivar a prática de exercícios terapêuticos e preventivos que atuem na melhoria da força muscular e do equilíbrio corporal, diminuindo assim a incidência de quedas. Como também, foram realizados momentos de educação em saúde dentro das moradias, de forma compartilhada entre os profissionais presentes durante as visitas e



os cuidadores leigos, buscando identificar os fatores de risco que pudessem culminar em eventuais quedas para orientar de acordo com as especificidades e limitações de cada paciente.

O projeto contou com a ajuda da médica da equipe 120 da unidade, da enfermeira e de dois agentes comunitários de saúde (ACS), que selecionaram os pacientes com perfil para orientação dentro da área adscrita.

Após esse momento, foram disponibilizadas cartilhas informativas para os cuidadores dos idosos, com um compilado de todas as sugestões repassadas durante o encontro, ressaltando as mais convenientes para a realidade de cada família. Durante toda a ação, foram registradas fotos no local com a devida autorização dos indivíduos ali presentes.

RESULTADOS

As visitas domiciliares oferecem oportunidades únicas para a participação ativa e compressão do dia a dia dos cuidadores. Durante esses momentos, construímos conhecimentos individuais e coletivos, baseados nos sentimentos revelados durante a troca de experiências, fortalecendo a dinâmica entre o profissional e a pessoa, um dos componentes do método clínico centrado na pessoa (BARBOSA, 2016; LEAL, 2024).

Além disso, estudos destacam a visita domiciliar como excelente ferramenta de cuidado para idosos, possibilitando identificar os fatores de risco para quedas em idosos, o que permite oferecer orientações sobre como agir e prevenir a ocorrência de quedas. As visitas contaram com a presença de quatro internas de medicina, agente comunitária de saúde (ACS), médica e enfermeira. Aproveitamos a oportunidade das visitas para conversar sobre o risco de quedas em idosos (DOURADO, 2022).

Na primeira visita encontramos uma paciente idosa, portadora da Doença de Alzheimer, além de amaurose e dificuldade para deambular, que conta com a ajuda de três cuidadores. Observamos o ambiente domiciliar da paciente e analisamos possíveis fatores de risco para quedas, assim, vimos que contava com piso sem desnivelamento e sem tapetes ou objetos pela casa, facilitando a passagem, entretanto, o banheiro ainda é um pouco estreito e com pouca iluminação, com isso, conversamos com os cuidadores buscando soluções, na qual concluímos que a higiene poderia ser feita na cadeira de



banho na parte de trás da casa. Além disso, o cuidador relatou a dificuldade na transferência da paciente, além de lombalgia associada, nesse sentido, orientamos sobre técnicas que minimizam o risco de quedas e o esforço do cuidador, como apoiar as mãos do paciente nos ombros do cuidador, este estando de joelhos levemente flexionados e segurando a cintura do paciente. Essas medidas visam garantir a segurança e o conforto da paciente em seu ambiente doméstico (REZENDE, 2016).

Durante a segunda visita domiciliar, encontramos a paciente portadora de Alzheimer, que deambula com a ajuda do filho, seu principal cuidador. No decorrer da visita, notamos que o cuidador tem uma boa orientação sobre os riscos de quedas e suas consequências. Ele relatou as dificuldades enfrentadas ao ajudar a paciente a entrar e sair do banheiro, devido à porta ser estreita e possuir um degrau de 30 cm, dificultando o deslocamento da paciente, sendo assim, orientamos sobre a transferência adequada, considerar a instalação de rampas ou realizar a higiene na cadeira de banho em outro local, proporcionando uma transição mais segura e sem obstáculos, lembrando também da importância de manter o ambiente bem iluminado para evitar acidentes (TISSOT, 2023).

Em ambas as visitas domiciliares foi possível identificar fatores de risco para quedas em pacientes idosos, demonstrando a importância da avaliação do ambiente doméstico para a segurança desses indivíduos. Ao final das visitas, distribuimos uma cartilha que elaboramos com o tema “Guia para cuidadores: prevenção de quedas em idosos”. As intervenções realizadas evidenciam a abordagem preventiva adotada para minimizar os risco de quedas e garantir uma qualidade de vida para esses pacientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, notou-se que a Educação em Saúde é um poderoso instrumento na diminuição do risco de quedas em idosos, fazendo-se necessária uma abordagem multidisciplinar e individualizada para cada paciente, estimulando sempre a aproximação entre a comunidade e o serviço de saúde. Deste modo, as ações realizadas pela equipe puderam contribuir de forma significativa na diminuição da incidência desses eventos, com foco em orientar os cuidadores a observar melhor os fatores de risco para quedas no ambiente domiciliar, bem como formas de prevenir tais acidentes



e atenuar as complicações secundárias. Essas medidas educativas são imprescindíveis para a redução de episódios de internação por eventos relacionados à queda na população idosa, implicando diretamente na melhora da qualidade e expectativa de vida dos mesmos. Ademais, as ações desenvolvidas também contribuíram para o aprendizado dos próprios acadêmicos, estimulando a sensibilidade e o olhar clínico, e possibilitando colocar em prática os projetos de intervenção elaborados pelos mesmos, visando sempre as necessidades individuais de cada usuário.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, M. S.; RIBEIRO, M. M. F. O método clínico centrado na pessoa na formação médica como ferramenta de promoção de saúde. **Rev Med Minas Gerais** 2016; 26 (Supl 8): S216-S222. Disponível em: <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/2152>. Acesso em: 10 de maio de 2024.
- BORTOLI, C. G. et al. Equilíbrio, quedas e funcionalidade em idosos com alteração da função cognitiva. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 587–597, set. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14057>. Acesso em: 09 de maio de 2024.
- DOURADO, J.F.W.; MOREIRA, A. C.; SALLES, D. L.; SILVA, M. A. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. **Acta Paul Enferm**, v. 35, eAPE02256, Aug. 2022. DOI: 10.37689/acta-ape/2022AR022566. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR022566>
- FERREIRA, L. L.; SANCHES, G. G. A.; MARCONDES, L. P.; SAAD, P. C. B. Risco de queda em idosos institucionalizados com Doença de Alzheimer. **Rev Fisioter S Fun**. Fortaleza, 2013 Jul-Dez; 2(2): 7-12. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13540/1/2013_art_lferrreira.pdf
- LEAL L. L. et al. Visita domiciliar a famílias de pessoas com Alzheimer: experiência de um grupo de ajuda mútua. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 1, p. e14633, 24 jan. 2024. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e14633.2024>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/14633>
- LIMA, B. M. N. de; PINHEIRO, L. M. C.; MENDONÇA, M. M. M.; LIMA, L. B. G.; FURTADO, N. A.; MORAES, G. L. A. de. Relato de experiência sobre ação de educação em saúde sobre quedas / Experience report on health education action on falls. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.],



v. 5, n. 2, p. 7523–7527, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n2-308. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/46923>.

OLIVEIRA, J. B. S. de. Triagem de riscos em saúde e prevenção de quedas em idosos comunitários: relato de experiência em projeto de extensão universitária. 2019. 29 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em:

https://bdm.unb.br/bitstream/10483/26819/1/2019_JeremiasBrunoSilvaDeOliveira_tcc.pdf

PERTTILA, N. M. et al. Effect of Exercise on Drug-Related Falls Among Persons with Alzheimer’s Disease: A Secondary Analysis of the FINALEX Study. **Drugs & Aging**, v. 35, n. 11, p. 1017–1023, 13 out. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40266-018-0594-7> Disponível em: . Acesso em: 09 de maio de 2024.

REZENDE, V. C. N. A. Desenvolvimento de manual sobre a fisioterapia nos cuidados de idosos acamados, posicionamento no leito, transferências e mobilidade. 2016. 36 p. Monografia (Pós graduação em Fisioterapia Geriatria em Gerontologia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-AQFJ8Z/1/monografia_final2.pdf

RODRIGUES, L. K. C.; QUEIROZ, G. S.; CASTRO, J. S.; ARAÚJO, T. I. S.; CAVALCANTE, F. V.; MENDES, M. R. P.; ALVES, M. L. M.; SOUSA, B. S. Fatores de quedas em pacientes com alzheimer: uma revisão de literatura. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 1398–1413, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N3-013. Disponível em:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/473>.

TISSOT, J. T.; VERGARA, L. G. L. Estratégias para prevenção de quedas no ambiente de moradia da pessoa idosa com foco no aging in place. **Ambiente Construído**, Porto Alegre, v. 23, n. 3, p. 25-37, 2023. <http://dx.doi.org/10.1590/s1678-86212023000300674>.