

A prevenção de quedas aplicada a pessoas idosas da Maturidade Ativa: o idoso que aprende, se cuida e diverte

Hélio José das Neves Silva

O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você.
(Mário Quintana)

Introdução

As pessoas idosas constituem a parcela da população que mais cresce em todo mundo. No Brasil, o envelhecimento populacional tem ocorrido de forma rápida e acentuada. O aumento da população idosa vem impactando paulatinamente os serviços públicos, e têm criado um grande desafio na busca por políticas e ações que garantam um envelhecer saudável e com qualidade de vida a essa população. Um dos maiores problemas das pessoas idosas são as quedas, que são a principal causa de fraturas e traumatismos cranianos, com impacto significativo na autonomia e independência, sendo considerada um problema de saúde pública devido às consequências, tanto físicas quanto psicossociais, que essas desencadeiam.

Define-se queda como um evento que ocorre quando uma pessoa inadvertidamente cai ao chão ou outro nível mais baixo; às vezes, uma parte do corpo colide contra um objeto que interrompe a queda.

No Brasil, as quedas são uma causa significativa de mortalidade, especialmente entre pessoas idosas. Em 2023, por exemplo, houve uma queda de 5,7% no número de óbitos de idosos com 80 anos ou mais, sendo que a maioria dessa redução está relacionada ao fim da pandemia, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Além disso, dados do Ministério da Saúde mostram que as quedas são a terceira maior causa de mortalidade entre pessoas com 65 anos ou mais.

Segundo as estatísticas, cerca de um terço de pessoas idosas, ou seja, mais de sete milhões, sofre uma queda por ano no ambiente doméstico.

Ou seja, o aumento da expectativa de vida no Brasil, embora seja uma conquista, traz consigo um desafio: a convivência com as condições que predispõem às quedas. As tendências refletem uma combinação de fatores intrínsecos (relacionados à própria pessoa idosa) e extrínsecos (relacionados ao ambiente).

Entre os Fatores Intrínsecos (e que são mais frequentes em pessoas com idades mais avançadas) estão:

a) *Declínio da força muscular e óssea*: a sarcopenia e a osteoporose são condições comuns em idades avançadas, fragilizando o corpo e tornando-o mais suscetível a fraturas em caso de queda.

b) *Alterações do equilíbrio e da marcha*: à medida que a idade avança, há uma deterioração natural dos sistemas responsáveis pelo equilíbrio e pela coordenação, tornando os passos menos firmes.

c) *Polifarmácia*: o uso concomitante de múltiplos medicamentos, comum em pessoas idosas, pode causar efeitos colaterais como tontura, sonolência e hipotensão ortostática (queda da pressão ao levantar), aumentando o risco de queda.

d) *Comorbidades*: doenças crônicas como diabetes, Parkinson, Alzheimer, AVC, problemas cardíacos, labirintite e deficiências sensoriais (visão e audição) são mais prevalentes e contribuem significativamente para a instabilidade.

e) *Medo de cair*: o próprio medo de cair pode levar à restrição de atividades e à diminuição da mobilidade, o que, paradoxalmente, enfraquece a musculatura e aumenta o risco de futuras quedas.

Já entre os Fatores Extrínsecos (Desafios Ambientais), estão:

a) *Ambientes domésticos inadequados*: tapetes soltos, pisos escorregadios, iluminação deficiente, falta de barras de apoio em banheiros e escadas sem corrimão são problemas persistentes.

b) *Infraestrutura urbana deficiente*: Calçadas irregulares, buracos, pouca iluminação em vias públicas e a falta de adaptações em transportes públicos elevam o risco de quedas fora de casa.

O projeto

Ante esse cenário, surge o projeto “O idoso que aprende, se cuida e diverte”, buscando orientar, informar, testar, prevenir, e exercitar - de forma lúdica - as pessoas idosas quanto aos episódios de quedas, na tentativa de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde global. Enfim, para um envelhecimento mais saudável, ativo e autônomo.

O projeto tornou-se uma ação que já está incorporada nas vivências realizadas na Unidade Sesc Azenha. Para efeitos desta análise, levamos em conta seu início, na própria sala Multiuso da Unidade nova, recebida em novembro de 2023 e, encerramento em dezembro de 2024.

Objetivos

Geral

Elaborar uma proposta de intervenção conjunta para conscientizar, prevenir e minimizar riscos de quedas em pessoas idosas participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa da Unidade SESC Azenha, Porto Alegre.

Específicos

- a) Consolidar os recursos humanos de apoio e atuação no Projeto,
- b) Providenciar os diversos recursos materiais necessários para operacionalização,
- c) Avaliar e multiplicar individualmente os resultados dos testes físicos de aptidão física das pessoas idosas praticantes do projeto,
- d) Verificar os relatos de novas quedas e onde e como ocorreram no período de realização das intervenções,
- e) Realizar o ciclo PDCA (Plan, Do, Check e Act), a fim de planejar, fazer, verificar e agir.

Metodologia

O projeto envolveu diversas atividades, entre elas a formatação do grupo de trabalho para atuação multidisciplinar (educador físico, nutricionista, farmacêutico); palestra de sensibilização aos idosos; aplicação da anamnese, sintomatologia dolorosa e testes de aptidão física: sentar e levantar da cadeira em 30”, “timed up and go” (levantar, caminhar e sentar, 3m); flexibilidade (banco de wells e manguito rotador), força (flexão do braço em 30”, e IMC (peso x altura,

índice de massa corporal); apresentação feedback individual dos resultados com início das atividades físicas com segurança; implantação programa de exercícios (alongamento, caminhada segura, mobilidade articular, equilíbrio, reeducação postural, reforço muscular); bate-papo com orientações nutricionais e medicamentosas, relatos de experiências dos episódios de quedas e o seu plano de ação; reavaliação geral das etapas com análise das quedas ocorridas no período e reavaliação conjunta visando a continuidade do trabalho que é sistemático.

Recursos humanos

O projeto contou com Educador Físico (Facilitador Sesc Maturidade Ativa e/ou Instrutor de Academia), Enfermeiro e Técnicos de Saúde do SENAC, Farmacêutico (Farmácia local ou Prefeitura Municipal). Ou seja, envolveu a rede local e articulação contínua.

Recursos materiais

A infraestrutura utilizada no projeto constou de sala ampla com mesas e cadeiras, Banco de Wells, Colchonete, Balança, Estadiômetro, Esfigmomanômetro, Notebook, Data Show, Som com Microfone, Peso de 2kg e 4 Kg, Cronômetro, Impressora, Papel, Caneta, Régua, Banner Sesc.

Atividades desenvolvidas

O projeto piloto, inicialmente apresentado em todo seu ciclo, foi realizado com 20 Participantes do Grupo Sesc Maturidade Ativa do bairro Cavalhada em Porto Alegre, onde constatou-se nas anamneses de cadastramentos das pessoas idosas uma grande proporção delas sofrendo quedas por motivos diversos, especialmente em suas residências.

Aplicação com periodicidade semestral da anamnese e sintomatologia dolorosa, aplicação dos testes de aptidão física (Força: Sentar e Levantar da Cadeira e Flexão do Braço\ Flexibilidade: Banco de Wells, Alcançar o pé e alcançar a mão nas costas), Levantamento do IMC (Peso x Altura), Teste do Levantar da cadeira e caminhar – Timed up and go).

A palestra apresentou às pessoas idosas os resultados obtidos no período da realização do trabalho, bem como o plano de ação com implementação das melhorias e reavaliação, avaliar a eficácia dos exercícios físicos realizados pelos idosos, assim como o histórico de quedas no período de realização das fases do projeto.

Contou ainda com a montagem de Cartilha Prevenção de Quedas em Casa (Certo x Errado), com fotos enviadas através da observação e análise das pessoas idosas frente aos espaços de suas residências e entorno das mesmas, via WhatsApp.

Também contou com informativos mensais (impresso e/ou virtual), educativo, alertando sobre a prevenção de quedas (realização de bate-papo após envio das temáticas abordadas).

Houve ainda caminhada com o grupo pelas calçadas e ruas arredores de deslocamentos de seu bairro. Etapa chamada de “conhecendo os perigos escondidos”.

Teve ainda aplicação de abordagem sobre os princípios e fundamentos de Ergonomia, com dicas e sugestões através de imagens, bate papo com relatos e visualização prática de situações diversas vivenciadas em casa e na rua. Conhecendo e minimizando periodicamente os fatores extrínsecos, intrínsecos e comportamentais para minimização dos episódios de quedas.

Realizado o Ciclo PDCA, também conhecido como Ciclo de Deming, uma ferramenta de gestão utilizada para a melhoria contínua de processos, produtos ou serviços, através de quatro etapas iterativas: Planejar (Plan), Fazer (Do), Verificar (Check) e Agir (Act).

Em 2024, na sala multiuso da nova unidade do SESC Azenha, ampliou-se o projeto no cronograma de atividades da Maturidade Ativa para o número de 60 pessoas idosas empenhadas nesta missão de prevenção e minimização nos episódios de quedas.

Algumas considerações

O Brasil se tornou um país com um grande quantitativo de pessoas idosas e isso se dá pela junção de alguns fatores, entre eles a melhoria na expectativa de vida, o avanço da ciência e da medicina, além de outros fatores. Conforme dados do Censo 2022, realizado pelo IBGE, a quantidade de pessoas idosas cresce a cada dia e a expectativa é de que se mantenha crescendo.

Estimativas indicam que, anualmente, cerca de 40% dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas no Brasil. Essa alta prevalência é um alerta para a fragilidade e os múltiplos fatores de risco que se acumulam nessa fase da vida. As consequências dessas quedas podem variar de lesões leves a fraturas graves, hospitalizações e, lamentavelmente, óbitos. A mortalidade por quedas tem uma tendência crescente em todas as faixas etárias de idosos, mas o maior incremento anual é observado justamente entre os idosos com 80 anos ou mais.

Portanto, as quedas representam um grave problema de saúde pública no Brasil, e a tendência é que essa preocupação se intensifique com o envelhecimento

populacional. Quando olhamos para a faixa etária acima dos 80 anos, a situação se torna ainda mais crítica.

O local onde mais ocorrem quedas em pessoas idosas é, na maioria dos casos, dentro do próprio domicílio, com o quarto e o banheiro sendo os locais mais frequentes. Em ambientes externos, os pátios, jardins e ruas são os locais onde mais ocorrem quedas, segundo pesquisa nacional (Oliveira et al, 2014).

Ou seja, as principais causas de quedas em pessoas idosas são uma combinação de fatores de risco relacionados à idade, saúde e ambiente. Assim, fatores como fraqueza muscular, problemas de equilíbrio, doenças crônicas e o uso de determinados medicamentos podem aumentar o risco de quedas. Além disso, um ambiente inadequado, com tapetes escorregadios, fios soltos ou má iluminação, assim como infraestrutura urbana inadequada, também contribui para o perigo de quedas.

O Projeto em questão trouxe a conscientização com reflexão, atenção e cuidado permanente para que as pessoas idosas venham a adquirir adesão a proposta do *Idoso que aprende, se cuida e diverte*, promovendo assim maior autonomia, saúde e promoção de estilo de vida.

O **Aprendizado** foi obtido nas informações, palestras, trocas com os profissionais que fazem parte do projeto; O **Cuidado** foi adquirido nas testagens físicas de aptidão física, alertas sobre automedicação e estatísticas alarmantes das incidências de quedas e seus agravos à manutenção de boa autonomia e saúde global da pessoa idosa e o **Diverte** contempla as atividades físicas orientadas e realizadas de forma responsável e lúdica, contribuindo para uma vivência mais leve das etapas do projeto que abordaram sobre acidentes, lesões e até a morte.

Referências

BARROS, M e CAFFUZO, M. Atualização em Atividade Física e Saúde. Recife: Ed. Edupe, 2009.

BLACK, A,. Escola Postural: uma alternativa para saúde da coluna vertebral. Porto Alegre, Ed. Rigel. 1993.

DEL DUCA, G. e NAHAS, M. Atividade física e doenças crônicas. Londrina: Ed. Midiograf. 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

NAHAS, M. Atividade Física, Saúde e qualidade de Vida. Londrina: Ed. Midiograf. 2006.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, p. 637-645, 2014. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13087>

PITANGA, F. Epidemiologia. São Paulo: Ed. Phorte. 2010.

SOUZA, M. Esporte para idosos. Edições Sesc SP. 2010.

VERDERI, E. Programa de Educação Postural. São Paulo: Ed. Phorte. 2005.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Hélio José das Neves Silva – Educador Físico pela Faculdade Ipa/Imec, RS, com Especialização em Reestruturação Corporal Global, Ginástica Postural, Gama Filho, RJ. Atualmente realiza curso Guia de Turismo e estudos e intervenções na área de Ergonomia e Prevenção de Quedas aplicada a Idosos do Programa Sesc Maturidade Ativa Porto Alegre. E-mail: hneves@sesc-rs.com.br