

ARTIGO DE REVISÃO

RISCOS EXTRÍNSECOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA NA PERSPECTIVA DA ENFERMAGEM

*EXTRINSIC RISKS AND FALL PREVENTION STRATEGIES IN OLDER PEOPLE: A SYSTEEMATIC REVIEW*Anna Esther Wondracek¹ Willian Roger Dullius²

¹ Graduada em Enfermagem. Enfermeira do Complexo Hospitalar Santa Casa, Porto Alegre/RS. E-mail: annaecsw@gmail.com

² Graduado em Enfermagem. Doutor em Envelhecimento. Professor do Curso de Enfermagem da ATITUS Educação, Porto Alegre/RS. E-mail: willian.dullius@atitus.edu.br

Resumo

Quedas em idosos são consideradas um problema de saúde pública e estão relacionadas a inúmeros riscos extrínsecos. Portanto, é fundamental que sejam implementadas estratégias de prevenção para minimizar esse problema de saúde pública. Este estudo tem o objetivo de reunir e resumir evidências empíricas da literatura sobre os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas das pessoas idosas, e quais as principais estratégias de prevenção utilizadas pela equipe de enfermagem. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, seguindo as recomendações do PRISMA. Foram selecionados estudos empíricos, no período de 2019 a 2023, no idioma português, publicados nacional e internacionalmente, com acesso aberto, nas respectivas bases de dados BVSalud, LILACS, e PubMed e na biblioteca Scielo. Os descritores empregados foram idosos, acidentes por quedas, enfermagem, com o uso do operador booleano AND. De acordo com os critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos 13 artigos neste estudo. Os textos evidenciam que fatores extrínsecos, como limitação na deambulação, estar desacompanhado, má iluminação, permanecer em ambiente hospitalar, calçadas irregulares, escadas sem corrimão e banheiros sem barras de apoio potencializam o risco de quedas. A atuação da enfermagem, por meio do uso de protocolos, tecnologias e principalmente o ensino é fundamental para a prevenção de quedas. Embora os profissionais de enfermagem possuam domínio dos fatores de risco e implementem medidas de prevenção, ainda existem lacunas no desenvolvimento de protocolos e ferramentas para aprimorar o processo de cuidado. A enfermagem desempenha um papel fundamental no processo de educação, prevenção e promoção dos cuidados de saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Idoso. Acidente por quedas. Enfermagem.

Abstract

Falls in the older people are considered a public health issue and are related to numerous extrinsic risks, so it is essential that prevention strategies be implemented to minimize this public health burden. This study aims to gather and summarize empirical evidence from the literature on extrinsic risk factors related to falls in the older person, and what are the main prevention strategies used by the nursing team. This is a systematic review of the literature, following the PRISMA recommendations. Empirical studies were selected, from 2019 to 2023, in Portuguese, published nationally and internationally, with open access, in the respective databases BVSalud, LILACS, and PubMed, and in the Scielo library. The descriptors used were older person, accidents due to falls, nursing, using the Boolean AND operator. According to the inclusion and exclusion criteria, 13 articles were included in this study. The articles highlight that extrinsic factors, such as limited mobility, being unaccompanied, poor lighting, hospital stays, uneven sidewalks, staircases without handrails, and bathrooms without support bars, increase the risk of falls. Nursing intervention, through the use of protocols,

technologies, and primarily education, is crucial for fall prevention. Although nursing professionals have expertise in risk factors and implement preventive measures, there are still gaps in the development of protocols and tools to enhance the care process. Nursing plays a fundamental role in the process of education, prevention, and promotion of healthcare.

KEYWORDS

Aged. Accidental Falls. Nursing.

1 Introdução

Anualmente, a população idosa vem crescendo, e com o avanço da ciência e da tecnologia em saúde, hoje podemos tratar melhor as doenças crônicas, aumentando assim a expectativa de vida. Além das doenças crônicas, as quedas são um dos problemas de saúde pública que afetam as pessoas idosas, trazendo inúmeras consequências negativas para a saúde em geral (Durães *et al.*, 2023; Almeida, 2012).

As quedas podem ser definidas como o deslocamento não intencional do corpo para um nível abaixo de sua posição inicial e sem correção de tempo hábil (Soares, 2022). Sem associação com o uso de álcool ou atividades de trabalho, as quedas são o acidente doméstico mais comum entre as pessoas idosas, sendo considerado um problema de saúde pública (Durães *et al.*, 2023), fator que pode ocasionar prejuízos irreparáveis à saúde, gerando incapacidades e até mesmo a morte. Além disso, as quedas são consideradas a sexta causa de óbito por lesões acidentais e não acidentais em pessoas idosas (Almeida, 2012).

Dentre os fatores relacionados à ocorrência de quedas, estão os fatores intrínsecos e extrínsecos. Alguns fatores intrínsecos que podemos citar são alterações fisiológicas, devido ao processo de envelhecimento, fragilidade, sexo, idade, efeitos de medicamentos e comorbidades (Durães *et al.*, 2023; Soares, 2022). Por outro lado, entre os fatores extrínsecos, temos a iluminação do ambiente, o uso de dispositivos de auxílio para deambular, mobiliário da casa e estruturas prediais (Soares, 2022). Essas circunstâncias multifatoriais acabam prejudicando a estabilidade postural do indivíduo e promovendo a queda e seus respectivos danos.

Para que esses fatores intrínsecos e extrínsecos não causem complicações no cotidiano dos indivíduos, o enfermeiro acaba sendo um dos profissionais de saúde instrumentalizado para realizar ações educativas e de saúde, orientando as pessoas idosas, seus familiares e/ou cuidadores sobre as formas de prevenir as quedas. Este profissional deve avaliar o risco de quedas com instrumentos validados cientificamente, tais como a escala de Morse, avaliação de risco de queda de Wilson Sims, escala de Lawton e Brody, índice de Katz e o modelo de Hendrich II de risco de queda (Sena, 2020). São instrumentos que agregam embasamento na avaliação do profissional e auxiliam na implementação de medidas preventivas.

Ao implantar medidas de prevenção para evitar as causas desses acidentes, os profissionais de saúde podem diminuir as consequências, tais como ferimentos graves, escoriações, arranhões, fraturas, dependência para realizar atividades básicas diárias da vida, isolamento social e custos para o sistema de saúde. Para que esse processo de prevenção seja efetivo, os profissionais de saúde devem estar capacitados para atender essa população-alvo e orientá-la nas medidas de prevenção de quedas (Durães *et al.*, 2023; Almeida, 2012).

Diante dos fatores e consequências de quedas em pessoas idosas, questiona-se: 1 - Quais os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas das pessoas idosas?; 2- Quais são as principais estratégias de prevenção de quedas em pessoas idosas utilizadas pela equipe de enfermagem?

2 Objetivo

Este artigo tem como objetivo reunir e resumir evidências empíricas da literatura sobre os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas em pessoas idosas, além de destacar as principais estratégias de prevenção utilizadas pela equipe de enfermagem.

3 Metodologia

Estratégia de Pesquisa

Esta revisão sistemática foi conduzida conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses PRISMA (Page *et al.*, 2021). Os autores Carvalho, Pianowski e Santos (2019) descrevem o processo de elaboração da revisão sistemática como um processo que requer algumas etapas necessárias no seu desenvolvimento do manuscrito. Neste procedimento é apresentado: i) a estratégia de busca utilizada; ii) os descritores e operadores booleanos empregados; iii) as bases de dados; iv) o período de pesquisa dos estudos; v) o processo de seleção destes estudos encontrados; vi) informando os critérios usados no processo de seleção dos estudos incluídos na revisão; vii) os critérios de exclusão; viii) o processo de seleção e viés dos estudos; e, ix) a extração dos dados que irá compor a revisão sistemática.

A busca dos artigos abrangeu o período de janeiro/2019 até março/2023. As bases de dados utilizadas para essa revisão foram BVSsalud, LILACS, PubMed, e a biblioteca SciELO (Scientific Eletronic Library Online). A escolha dessas bases e biblioteca deu-se a partir da relevância das suas publicações nos campos estudados.

Os descritores empregados foram consultados no DeCS e por meio da estratégia do PICO (População — pessoas idosas; Interesse — quedas; Contexto/Outcomes — fatores de risco extrínsecos relacionados às quedas em idosos e estratégias de prevenção utilizados pela enfermagem). Foram utilizados os descritores “idoso”, “acidentes por quedas”, “enfermagem”; o operador booleano empregado foi AND.

Estratégia de Seleção

O desfecho de interesse desta revisão foi reunir evidências empíricas da literatura sobre os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas de pessoas idosas, bem como identificar as estratégias de prevenção de quedas empregadas pela equipe de enfermagem para esses indivíduos. Para atingir o desfecho proposto, foram selecionados estudos consistindo em artigos empíricos com abordagens qualitativas, quantitativas e/ou mistas sobre o tema em questão.

Os critérios de elegibilidade foram artigos publicados entre 2019 e 2023, em revistas revisadas por pares e indexadas, disponíveis na íntegra, em idioma português, estudos realizados nacional e internacionalmente, e classificados como acesso aberto nos respectivos bancos de dados. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados nas bases de dados, teses, dissertações, monografias, comentários, editoriais, revisões da literatura, literatura cinzenta e artigos que não referiam a temática abordada.

A extração e análise dos dados dos estudos incluídos na revisão foram realizadas de forma sistemática, padronizada, manualmente, simultaneamente e de maneira independente por ambos os autores para garantir a precisão e minimizar vieses. Qualquer discordância entre os autores foi resolvida por consenso. As seguintes etapas foram seguidas por ambos os autores: 1) identificação dos estudos: pesquisas foram realizadas nas bases de dados utilizando descritores no DeCS/MeSH; 2) procura dos artigos: primeiramente, foram analisados os títulos e resumos das publicações para determinar se o estudo abordava o tema de interesse; 3) elegibilidade: os estudos foram avaliados integralmente para determinar sua adequação ao tema e se contemplavam os critérios de elegibilidade, culminando na inclusão dos estudos.

Após a seleção dos artigos, ambos os autores se reuniram para avaliar os textos selecionados e designar os textos utilizados para compor esta revisão da literatura. Para garantir a padronização da extração dos dados, utilizou-se uma tabela desenvolvida pelos autores que incluía todas as variáveis de interesse (conforme apresentado na Tabela 2) e respondia ao objetivo do estudo. Após a extração, os dados foram analisados

qualitativamente para sintetizar as evidências disponíveis e identificar tendências e lacunas na literatura. A Tabela 1 apresenta a estratégia de busca empregada nos bancos de dados e os respectivos resultados.

Tabela 1 - Estratégia de busca empregado nas bases de dados.

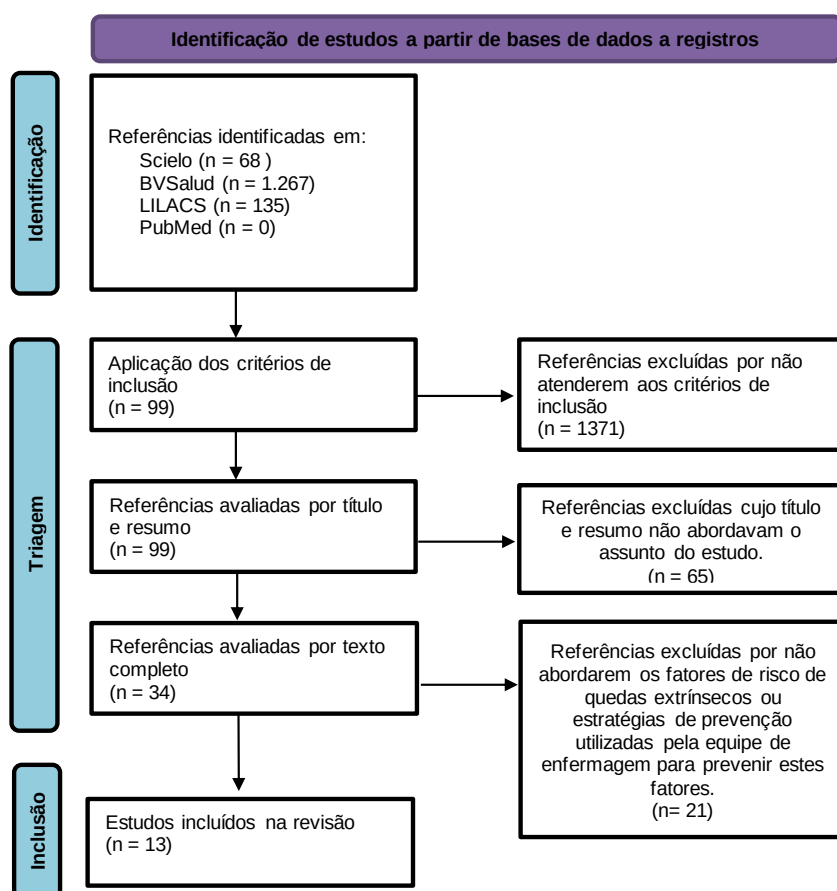
Base/Biblioteca	Busca empregada	Resultado da busca	Resultado ao aplicar os filtros	Selecionados para leitura na íntegra	Selecionados para compor esta revisão
Scielo	"Idoso" AND "Acidentes por Quedas" AND "Enfermagem"	68	30	12	5
BVSsalud	"Idoso" AND "Acidentes por Quedas" AND "Enfermagem"	1.267	44	21	8
LILACS	"Idoso" AND "Acidentes por Quedas" AND "Enfermagem"	135	25	1	0
PubMed	"Idoso" AND "Acidentes por Quedas" AND "Enfermagem"	0	0	0	0

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para analisar o risco de viés dos estudos incluídos foi utilizado o instrumento proposto por Downs e Black (1998). O checklist Downs e Black (1998) é uma ferramenta composta por 27 itens que avaliam critérios metodológicos de comunicação, validade externa, validade interna (viés), validade interna (fatores de confusão) e poder estatístico. Para avaliação dos estudos, consideraram-se apenas 16 questões, excluindo-se as questões 4, 5, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23 e 24, por não tratarem de estudos observacionais/transversais. Para cada questão, aplicou-se o escore "0", caso o artigo não contemplasse o que se está avaliando, e o escore "1", quando apresentava resposta positiva ao requisito.

4 Resultados

A busca identificou 1470 publicações possíveis, na Scielo (n= 68), BVSsalud (n= 1.267), LILACS (n= 135), PubMed (n= 0); após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, resultou em 99 publicações possíveis. Em seguida, foram excluídas 65 publicações por não atenderem aos critérios de inclusão desta revisão, realizando a leitura na íntegra de 34 artigos. Destes, 21 artigos foram excluídos, por não abordarem sobre os fatores de risco de quedas extrínsecos. Nesse sentido, foram eleitos 13 artigos para compor a análise qualitativa, cujo objetivo foi sintetizar e descrever as pesquisas existentes sobre os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas dos idosos, e quais as principais estratégias de prevenção utilizadas pela equipe de enfermagem. Relacionado ao risco de viés dos estudos incluídos nesta revisão, todos os estudos apresentaram pontuação máxima, totalizando 16 pontos no instrumento aplicado. Isso indica que os estudos foram considerados de alta qualidade metodológica e com baixo risco de viés, conforme os critérios avaliados. A Figura 1 mostra a estratégia de estratificação dos artigos nesta revisão sistemática e os resultados alcançados. A tabela 2 apresenta um resumo dos estudos que compõem essa revisão sistemática.

Figura 1 - Fluxograma da estratégia de busca de artigos utilizada nesta revisão integrativa.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Tabela 2 – Síntese dos artigos que compõem essa revisão.

Autor / Ano / País	Objetivo	Tipo de estudo	População	Características da amostra	Fatores de Risco	Estratégias de Prevenção
Baixinho; Dixe / 2020 / Portugal.	Descrever as práticas dos cuidadores na gestão do risco de queda de pessoas idosas institucionalizadas e relacionar as práticas com a idade, formação e tempo de exercício profissional dos cuidadores.	Correlacional, de abordagem quantitativa	152 cuidadores	A amostra tem uma média de 47 anos, é constituída exclusivamente por mulheres que trabalham na instituição em média há 11,9 anos, a maioria (n=113; 74,3%) teve experiência de trabalho em outra ILPI antes de ingressar na atual.	Na pesquisa, 68% da amostra não teve qualquer tipo de formação sobre fatores de risco de queda, medidas preventivas e atuação frente a uma pessoa idosa que sofreu queda antes do início da sua atividade profissional.	Os 53 indicadores da EPIQ (subdivididos em: Práticas de Aplicação das Medidas/Orientações de Segurança; Práticas de Prevenção da Queda Durante a Execução de Cuidados a Pessoa Idosa; Práticas de Prevenção da Queda Relacionadas com o Ambiente Físico e Práticas de Prevenção de Queda Relacionadas com a Informação e Formação da Pessoa Idosa) demonstram que as práticas são globalmente boas, entretanto é preocupante a utilização de medidas de restrição física da mobilidade, como medida preventiva. Verificou-se não haver diferença estatisticamente significativa entre o número de anos de atividade profissional, a idade das cuidadoras, a formação e as suas práticas

						no âmbito das quedas das pessoas idosas.
Barbosa <i>et al.</i> / 2019 / Brasil.	Avaliar as notificações e caracterizar os incidentes de quedas dos pacientes adultos internados em unidades clínicas e cirúrgicas de um hospital universitário na região sul do país, no período de 2011 a 2014.	Descritivo, transversal e retrospectivo.	112 pacientes internados.	Pacientes adultos e internados no período do estudo (01/2011 a 12/2014). A média de idade de pacientes que tiveram notificação de queda foi de 58,93 anos, com idade mínima de 18 anos e máxima de 94 anos.	Somando-se as faixas etárias a partir dos 60 anos, pode-se observar que 52,5% da amostra representavam pessoas idosas. O sexo feminino foi preponderante na amostra com 629 (56,6%) notificações. Foram predominantes na amostra os pacientes do sexo feminino e pessoas idosas, onde 69,4% dos incidentes não apresentaram danos. A ocorrência de quedas foi significativamente maior no período noturno. Os fatores mais prevalentes nas condições do paciente antes da queda foi a limitação para deambular e estar desacompanhado.	Não se aplica.
Bonardi <i>et al.</i> / 2019 / Brasil	Aplicar a Morse Fall Scale em pessoas idosas hospitalizadas, identificar e classificar o grau de risco para queda e caracterizar os sujeitos do estudo.	Descritivo, quantitativo.	63 pessoas idosas.	Hospitalizados a partir de 60 anos, de ambos os sexos. Idade entre 60 e 92 anos, com média de 73,8 anos.	Relativo à identidade de gênero, as quedas foram mais comuns nos homens. Quanto ao risco para queda foram encontrados: 4,8% das pessoas idosas sem risco; 33,3% com baixo risco; 61,9% com alto risco. Enfatiza-se que a idade avançada corrobora como um importante fator de risco para quedas, além do sexo masculino, fator que apareceu associado à maior porcentagem de superestimação da capacidade de deambulação entre os homens.	Dos participantes 22,2% usavam algum dispositivo de apoio à marcha, como muletas, bengala ou andador. O uso de dispositivos auxiliares de marcha contribui para uma maior segurança no deslocamento da pessoa idosa, minimizando os riscos de quedas.
Carvalho <i>et al.</i> / 2019 / Brasil.	Identificar os cuidados de enfermagem, quanto ao evento de quedas, para a segurança de pessoas idosas internados nas unidades de	Qualitativa do tipo exploratório -descritivo.	15 enfermeiros.	14 participantes eram mulheres e um homem, idade variando entre 26 e 54 anos; 14 estavam formados a mais de oito anos; todos os entrevistados possuem especialização; 10 possuem Mestrado. Quanto ao tempo de	Não se aplica.	Através das entrevistas identificaram-se três categorias: medidas de prevenção extrínsecas, intrínsecas e comportamentais; cuidados de enfermagem as pessoas idosas que

internação de
clínica médica.

trabalho na unidade, oito
há menos de 1 ano; seis de
1 a 10 anos e um a mais de
20 anos.

tiveram episódios de
quedas e notificação das
quedas no ambiente
hospitalar. Foi possível
concluir que os
enfermeiros conhecem os
fatores de risco e
implementam ações de
prevenção para as quedas,
entretanto não conhecem
ou pouco utilizam
ferramentas e protocolos
que padronizem as ações
e auxiliem nos cuidados
diários a pessoa idosa com
risco de quedas.

Coutinho <i>et al.</i> / 2021 / Brasil.	Implementar atividade educativa junto aos cuidadores de pessoas idosas para prevenção de quedas.	Pesquisa-cuidado.	23 cuidadores.	Predomínio do sexo feminino, com a faixa etária entre 32 e 53 anos, com média de 35 anos; com o tempo de serviço mínimo de um ano.	Não se aplica.	Nos encontros houve o compartilhamento de experiências e conhecimentos resultando em mudanças e análise sobre as atividades de cada cuidador em relação as pessoas idosas, aprimorando os cuidados para prevenção de quedas e demais problemas correlatos. Evidenciaram-se, nos encontros, os temas: As quedas causam muitos prejuízos para as pessoas idosas; O ambiente pode ser causador de quedas em pessoas idosas.
Lima <i>et al.</i> / 2021 / Brasil.	Avaliar uma gerontotecnologia educacional tridimensional para prevenção de quedas em pessoas idosas no domicílio.	Transversal descritivo.	30 pessoas idosas.	Das 30 pessoas idosas, 18 eram mulheres, e 12 homens; 17 possuíam faixa etária entre 60 e 69 anos, e 13 entre 70 e 79 anos. No tocante à escolaridade, 12 apresentaram de 4 a 8 anos de estudo; 5 entre 1 e 3 anos; e 3 menos de 1 ano de estudo. Quanto à renda, 19 recebem entre um e dois salários mínimos, enquanto 5 entre três e quatro salários. Em relação à presença de doenças crônicas, 26 as apresentavam, e 4 não as tinham ou não sabiam de sua existência.	Não se aplica.	Ainda, 8 deles não tinham experiência no cuidado a pessoa idosa com múltiplas comorbidades. A gerontotecnologia foi considerada apta para utilização na prevenção de quedas em pessoas idosas. O desenvolvimento desta gerontotecnologia traz contribuições para a prática do enfermeiro e demais profissionais de saúde, podendo ser aplicada em diferentes cenários do cuidar, para pessoas idosas, familiares e cuidadores. Impulsionado pelo diálogo e troca de experiências, a utilização da maquete proporciona uma postura crítico-reflexiva das pessoas idosas diante da sua corresponsabilidade para prevenção de quedas, favorecendo a promoção da saúde.
Lopes <i>et al.</i> / 2021 / Brasil.	Analisar o processo de cuidado para prevenção de quedas em pessoas idosas na perspectiva teórica e metodológica da Teoria de	Transversal descritivo de abordagem qualitativa do tipo pesquisa-cuidado.	9 pessoas idosas.	As nove pessoas idosas eram do sexo feminino, com idades de 61 a 86 anos, média de 74,66 anos. Quatro pessoas idosas não eram alfabetizadas e cinco possuíam o ensino fundamental incompleto, cursando até a 4ª série.	Identificação dos principais riscos intrínsecos (tontura e fraqueza) e extrínsecos (tapetes soltos e má iluminação) para quedas das pessoas idosas intervenções de enfermagem foram	Das intervenções: orientar paciente/família sobre prevenção de quedas. Providenciar barras de apoio, evitar tapetes soltos, agendar consulta médica, investigar origem das fraquezas, estar atento para piso escorregadio.

	Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva.			Cinco eram aposentadas, três eram do lar e uma estava empregada. Quatro eram católicas, três eram evangélicas e duas adventistas.	elencados segundo a CIPE/CIPESC.	A partir da avaliação do risco de quedas das pessoas idosas foi traçado um plano de intervenções, elencando os principais diagnósticos e intervenções de enfermagem segundo a CIPE e a CIPESC, relacionando aos domínios afetados de nutrição, eliminação, exercícios e atividade física, mobilidade, percepção, ambiente, segurança e aprendizagem.	
Paula <i>et al.</i> / 2020 / Brasil.	Verificar a correlação entre a independência funcional e o risco de quedas em um grupo de pessoas idosas institucionalizados.	a	Transversal, observacional, quantitativo.	48 pessoas idosas.	Média de idade de 76,5 anos, sendo que 72,9% eram mulheres e 27,1% eram homens. Houve o predomínio de solteiros (58,3%), seguido dos que eram viúvos (27,1%), sendo que 56,3% dos idosos não tinham filhos. A maioria dos participantes da pesquisa possuíam baixa escolaridade, sendo que 22,9% nunca estudaram e 45,8% tiveram o tempo de estudo entre um e cinco anos. Verificou-se que 52,1% das pessoas idosas foram residir na instituição por iniciativa própria, e o tempo de institucionalização da maioria dos idosos variou entre um e cinco anos (60,4%).	A maioria foi classificada como funcionalmente independente (89,6%) e com baixo risco de quedas (58,3%). Houve correlação moderada entre a independência funcional e baixo risco de quedas. A correlação entre independência funcional e o risco de quedas foi moderada, indicando que quanto mais independentes são os idosos, menor o risco de quedas.	Diante desta constatação, é necessário fazer um planejamento de cuidados individualizados considerando suas peculiaridades e limitações, de modo que o idoso possa preservar por mais tempo sua independência funcional.
Sá <i>et al.</i> / 2020 / Brasil.	Construir e validar vídeo educativo para pessoas idosas acerca dos riscos de queda.		Metodológico.	22 pessoas idosas.	13 (59,0%) eram mulheres, com idade média de 73,4 anos, todas aposentadas, 11 (50,0%) casadas, sete (31,8%) viúvas e quatro (18,2%) solteiras. Das pessoas idosas participantes, oito (36,4%) haviam caído, pelo menos, uma vez no último ano.	Os riscos de queda contemplados foram: riscos biológicos (idade, sexo e doenças); riscos socioeconômicos (moradia inadequada e morar sozinho); riscos ambientais (calçadas irregulares, tapetes, objetos e fios soltos, animais de estimação, cadeiras irregulares, iluminação insuficiente, escadas sem corrimão, pisos escorregadios, camas ou redes altas, banheiro sem barras de apoio e vaso sanitário baixo); riscos comportamentais (uso de múltiplos medicamentos, consumo de álcool, sedentarismo, medo de cair, calçados inadequados, levantar rápido, andar no escuro e/ou de meias, uso incorreto de bengalas/andadores e subir em outro móvel	A construção do vídeo foi norteada pela Teoria Cognitiva da Aprendizagem Multimídia. Utilizou-se animação digital e narração em áudio. Possuiu duração de dez minutos e cinco segundos e contemplou riscos biológicos, socioeconômicos, comportamentais e ambientais, além de cuidados para evitá-los. As pessoas idosas consideraram o vídeo adequado quanto ao conteúdo, linguagem, ilustração, layout e apresentação, estimulação/motivação do aprendizado e adequação cultural, com concordância de 100%.

					para alcançar lugares mais altos).	
Santos <i>et al.</i> / 2020 / Brasil.	Avaliar o Diagnóstico de Enfermagem (DE) de Risco de Quedas em idosos da atenção primária do Distrito Federal.	Descritivo, quantitativo, transversal.	156 pessoas idosas.	Maioria do sexo feminino (79,5%) e com média de idade de $67,9 \pm 5,8$ anos. As pessoas idosas com 60 a 64 anos corresponderam a 34,0%, seguidos de 65 a 69 anos (31,4%), de cor parda (52,6%), casados (51,3%) e inativos (41,7%). Apenas 39,1% eram aposentados.	Os fatores de risco intrínsecos da NANDA-I mais prevalentes foram deficiência visual (73,7%), mobilidade prejudicada (70,5%) e história de quedas (69,9%) e os fatores extrínsecos foram uso de material insuficiente no banheiro (60,3%) e tapetes soltos (58,3%). O diagnóstico de enfermagem "Risco de Quedas" se revelou uma ferramenta valiosa na identificação dos fatores de risco para quedas em idosos da atenção primária.	O Diagnóstico de Enfermagem "Risco de Quedas" se revelou uma ferramenta valiosa na identificação dos fatores de risco para quedas em idosos da atenção primária.
Santos <i>et al.</i> / 2021 / Brasil.	Descrever condições pessoais e estrutura domiciliar que predispõe a pessoa idosa ao risco de queda, na perspectiva de estressores de Neuman.	Misto.	190 participantes – grupo amostral da abordagem estrutural. 50 participantes – grupo amostral da abordagem processual.	- 41 homens e 149 mulheres - 132 cor de pele branca, 11 negra, 46 pardas, 1 não mencionada - Idade entre 65 a 69 anos = 50 pessoas; Entre 70 a 74 anos = 54 pessoas; Entre 75 a 79 anos = 30 pessoas; Entre 80 a 84 anos = 33 pessoas; 85 anos ou mais = 23 pessoas.	Identificaram-se fatores ambientais para queda no domicílio, medo diante das atividades de vida diária e perda da acuidade visual. Sentimentos e comportamentos mencionados no possível núcleo central justificaram a modulação de comportamentos. Categorias de análise: 1) Representação da (in)adaptabilidade do ambiente domiciliar; 2) Representação e superação de limitações advindas das fragilidades. As condições pessoais e de estrutura domiciliar foram descritas manifestando-se como estressores dentre eles: tapete, barra de segurança, iluminação, piso escorregadio, degraus, escada, corrimão e muitos objetos no ambiente. Suas implicações sobre as representações das	Não se aplica.

					peças idosas já demonstravam forte relação com a queda, expectativa ou temores de cair antes da ocorrência da pandemia por COVID-19.	
Siqueira et al. / 2022 / Brasil.	Avaliar o conhecimento de enfermeiros sobre a prevenção de quedas em pessoas idosas no ambiente hospitalar.	Descritivo-exploratório, de abordagem qualitativa.	10 enfermeiros	Os participantes na maioria sendo do sexo feminino (80%). A faixa etária predominante foi entre 31 a 40 anos (40%), seguida daqueles que possuíam idade entre 41 a 50 anos (30%), com pós-graduação completa (70%), 50% apresentaram o estado civil como solteiros e quanto ao tempo de vínculo empregatício, constatou-se que 60% dos entrevistados possuíam entre 2 a 3 anos (60%).	Não se aplica.	Evidenciou-se na pesquisa que o enfermeiro conhece seu papel na prevenção de quedas em pessoas idosas, entretanto, algumas barreiras limitam sua atuação nesse cenário, como sobrecarga de trabalho, estrutura física, falta de insumos e recentemente as consequências ocasionadas pela pandemia do SARS-CoV-2.
Sousa; Silva / 2021 / Brasil.	Descrever os cuidados realizados pelo enfermeiro da Atenção Primária à Saúde à pessoa idosa no espaço domiciliar.	Qualitativo.	11 enfermeiros	Foram 9 mulheres, 2 homens, com idade entre 29 a 65 anos, com predominância para os entrevistados com idade entre 40 a 49 anos, representada por 05 pessoas. No que diz respeito ao tempo de formação, obteve-se resultados entre 08 a 43 anos, com predominância para aqueles que concluíram o curso há mais de 10 anos. O tempo de atuação dos enfermeiros entrevistados na UBS variou de 02 a 07 anos. Todos os participantes possuem ao menos uma pós-graduação lato sensu, representada pelas seguintes áreas: 05 em Saúde Coletiva, 03 em Alta complexidade, 03 em Enfermagem Obstétrica e 02 em Enfermagem em Emergência.	Elementos indutores de acidentes domésticos sinalizadores de orientações preventivas para quedas, a saber: tapetes, brinquedos, lixos, escadas, ausência de batentes, crianças, água parada e a própria limpeza da casa.	Foram produzidas orientações preventivas sobre limpeza domiciliar, disposição de objetos e pessoas no interior do lar com vistas a reduzir quedas. As ações de cuidar de cunho procedimental envolveram verificação de parâmetros vitais, orientação quanto ao uso de medicamentos, cuidado com a pele, higiene pessoal, realização de curativos, passagem e troca de sondas em idosos domiciliados. Dispositivos de segurança para um ambiente seguro para pessoas idosas com risco de quedas e acidentes domésticos: iluminação adequada da casa e ao uso de piso antiderrapante. Alteração da estrutura da casa, como em residências de dois andares, o enfermeiro deve orientar que o idoso passe a frequentar e dormir apenas no primeiro andar. Mudança de alguns hábitos, como dar preferência a rampas em detrimento de escadas para favorecer a prevenção de quedas decorrentes do processo de envelhecimento. Verificar o cuidado com a pele, higiene e curativos, lembrando sempre da fragilidade tegumentar dos idosos domiciliados.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em suma, a maioria dos estudos foi dividida entre abordagens quantitativas e qualitativas em um único momento de pesquisa. Sete artigos trataram dos fatores de risco e estratégias de prevenção, enquanto quatro abordaram apenas estratégias de prevenção e dois se concentraram apenas nos riscos de quedas. Os participantes dos estudos foram predominantemente pessoas idosas ou enfermeiros. Foi observada uma maior prevalência de quedas entre o sexo masculino (Bonardi *et al.*, 2019), e há evidências de que quanto mais independentes são as pessoas idosas, menor é o risco de quedas (Paula *et al.*, 2020). As quedas estão frequentemente relacionadas a limitações de locomoção e/ou ao estar desacompanhado, especialmente em ambientes hospitalares (Barbosa *et al.*, 2019). Além disso, foi identificado que durante o período noturno há uma maior incidência de quedas. Lopes (2021), Sá (2020) e Santos (2021) destacaram os principais riscos extrínsecos, como tapetes soltos, má iluminação, calçadas irregulares, animais de estimação, escadas sem corrimão e banheiros sem barras de apoio. Os fatores de risco extrínsecos mais prevalentes de acordo com a NANDA-I foram o "uso de material insuficiente no banheiro" (60,3%) e "tapetes soltos" (58,3%) (Santos *et al.*, 2021).

5 Discussão

Este estudo teve o objetivo de verificar os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas das pessoas idosas e as principais estratégias de prevenção utilizadas pela equipe de enfermagem. Verificou-se que os profissionais de enfermagem possuem domínio sobre os fatores de risco e promovem implementação de medidas de prevenção de quedas, mas existe uma lacuna no âmbito de promover o uso de protocolos e/ou ferramentas no processo de cuidado diário das pessoas idosas (Carvalho *et al.*, 2019).

Lopes *et al.* (2021) em seu estudo promoveram a implementação de diagnóstico de enfermagem relacionado a quedas de idosos, aperfeiçoando o processo de cuidado na área da enfermagem. Outro ponto positivo é o uso de tecnologias, a gerontotecnologia vem avançando cotidianamente em ações para promover o ensino de profissionais e das pessoas idosas para prevenção de quedas (Lima *et al.*, 2021). O ensino é a chave para o processo do cuidado para os profissionais virem a ter domínio do seu processo de cuidar e prevenir os fatores de riscos de quedas (Baixinho; Dixe, 2020).

Sabe-se que as quedas são o acidente doméstico mais comum entre as pessoas idosas (Sá, 2020). E que quanto menos independente funcionalmente o idoso for, maior será seu risco de cair. A independência funcional está relacionada à mobilidade e a capacidade dos indivíduos para realizar as atividades da vida diária com independência, tendo condições motoras e cognitivas adequadas para a execução delas. É a capacidade de realizar ações relacionadas ao autocuidado, como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, fazer sua própria comida, entre outros (Paula, 2020).

Soma-se ao cotidiano das atividades da vida diária, os riscos intrínsecos como, por exemplo, tontura e fraqueza e os extrínsecos, tapetes soltos e má iluminação. Os fatores extrínsecos, também, citam-se os riscos ambientais, a falta de distribuição ou o excesso de móveis na casa, o que pode dificultar a mobilidade (Lopes *et al.*, 2021); consequentemente, tornar o ambiente inseguro, bem como o mau uso do calçado ou o uso de calçado inadequado proporciona instabilidade no momento de se locomover, deixando o idoso em uma condição de suscetibilidade à queda (Sena, 2020).

Há diversos riscos relacionados às quedas, como os riscos biológicos que se referem à idade, sexo e doenças. Encontra-se no estudo de Bonardi *et al.* (2019) o sexo masculino com maior prevalência de quedas, diferente do estudo de Sá *et al.* (2020), onde as mulheres, os mais velhos e aqueles com doenças crônicas são os mais predispostos a cair. Outros riscos relacionados às quedas são os riscos socioeconômicos que podem estar relacionados à moradia inadequada e morar sozinho. A adaptação da arquitetura do domicílio do idoso é importante na prevenção desses acidentes. Os riscos comportamentais, os quais, estão relacionados ao uso de múltiplos medicamentos, consumo de álcool, sedentarismo, medo de cair, calçados inadequados, levantar-

se rápido, andar no escuro e/ou de meias, uso incorreto de bengalas/andadores e subir em outro móvel para alcançar lugares mais altos (Sá *et al.*, 2020)

Por outro viés, os riscos ambientais estão relacionados às calçadas irregulares, tapetes, animais de estimação, iluminação insuficiente, escadas sem corrimão, pisos escorregadios, camas altas, banheiro sem barras de apoio e vaso sanitário baixo (Santos *et al.*, 2021; Sá *et al.*, 2020). Diante dos diversos fatores de risco, Carvalho *et al.* (2019), por meio de entrevistas identificaram três categorias: medidas de prevenção extrínsecas, intrínsecas e comportamentais. Pontos que devem ser avaliados e implementado medidas com ações efetivas para o adequado cuidado da pessoa idosa.

Porém, quando as medidas preventivas não acabam sendo implementadas adequadamente ou não são bem-sucedidas, as consequências das quedas acabam incidindo drasticamente para a pessoa idosa, familiares, cuidador e sistema de saúde público. Segundo Paula *et al.* (2020), apesar de algumas quedas não ocasionarem fraturas, os idosos podem ter ferimentos graves, escoriações e arranhões. Além disso, outras consequências das quedas em idosos são: o isolamento social, maior vulnerabilidade para recorrência de quedas, o tempo prolongado de internação, aumento dos custos para o sistema de saúde, dificuldade de reinserção do idoso na sociedade, prejuízo na qualidade de vida, aumento da morbidade e da mortalidade (Soares, 2022). Por outro lado, embora a maioria das lesões relacionadas a quedas não sejam fatais, aproximadamente 37,3 milhões dos casos necessitam de atenção médica a cada ano (Ximenes, 2021).

Para não ocorrer quedas e as devidas consequências, intervenções devem ser implementadas. Lopes *et al.* (2021) informa algumas das intervenções, como: orientar a pessoa idosa e família sobre prevenção de quedas. Providenciar barras de apoio, evitar tapetes soltos, agendar consulta médica, investigar a origem das fraquezas, estar atento para piso escorregadio. As quedas podem ser evitadas por meio de intervenções isoladas ou combinadas. Por certo, as estratégias de prevenção de quedas devem enfatizar educação, treinamento, criação de ambientes seguros, priorização de pesquisas relacionadas à temática e estabelecer políticas eficazes para reduzir os riscos (Ximenes, 2021).

Os profissionais da saúde devem avaliar o risco de quedas com alguns instrumentos como a escala de Morse, avaliação de risco de queda de Wilson Sims, escala de Lawton e Brody, índice de Katz e o modelo de Hendrich II de risco de queda (Sena, 2020). Na perspectiva da saúde das pessoas idosas, grupos de convivência da terceira idade potencializam a convivência social, a manutenção da autonomia e estimulam a aprendizagem coletiva de temáticas relacionadas à saúde. Diante disso, torna-se extremamente relevante promover ações de promoção de saúde e de prevenção de quedas em pessoas idosas em grupos de convivência da terceira idade (Lopes, 2021).

Também, intervenções na visita domiciliar e planos de gerenciamento podem melhorar as condições de segurança doméstica, por meio de abordagem voltada para as necessidades específicas da pessoa e respectiva família (Ximenes, 2021). Por exemplo, orientações preventivas sobre limpeza domiciliar, disposição de objetos e pessoas no interior do lar com vistas a reduzir quedas. As ações de cuidar de cunho procedimental envolveram verificação de parâmetros vitais, orientação quanto ao uso de medicamentos, cuidado com a pele, higiene pessoal, realização de curativos, passagem e troca de sondas em pessoas idosas domiciliadas (Sousa; Silva, 2021).

No estudo de Ximenes (2021), é enfatizado que intervenções com visita domiciliar e planos de gerenciamento melhoraram as condições de segurança doméstica, por meio de abordagem voltada para as necessidades específicas da pessoa e da respectiva família. Certamente esses monitoramentos dos fatores de risco em conjunto com os planejamentos de cuidados devem ser feitos individualmente, considerando as peculiaridades e limitações de cada paciente para a prevenção deste evento (Paula, 2020).

A educação em saúde é destinada a ajudar indivíduos e comunidades a melhorar a própria saúde, por meio do conhecimento ou das mudanças de atitudes (Ximenes, 2021; Santos, 2019). Dessa forma, as intervenções educativas oferecem inúmeras vantagens, como envolvimento dos pacientes em discussões sobre estratégias de prevenção, melhora da conscientização e percepção dos riscos, tendo como consequência a adesão aos cuidados preventivos. Além disso, são econômicas, facilmente adaptadas ao ambiente e às pessoas a quem se destinam. Entretanto, é importante adaptar as intervenções ao nível de instrução e às limitações físicas, intelectuais e culturais dos pacientes (Ximenes, 2021).

Em conjunto com a educação em saúde, a enfermagem possui papel fundamental, uma vez que, a enfermagem, como profissão majoritária dos serviços de saúde, exerce papel fundamental na avaliação da pessoa idosa, bem como na identificação dos riscos para quedas e a presença de doenças crônicas. Por certo, atentar para os fatores de risco do evento queda, prevenindo-os, torna-se uma prática cada vez mais necessária no atendimento profissional. Igualmente, enfatiza-se a premissa de que uma abordagem preventiva do evento quedas de pessoas idosas deve ser multissetorial, multiprofissional e multifatorial, por meio de grupos que abordam os acidentes por quedas, bem como suas causas e consequências na vida da pessoa idosa (Santos, 2019).

Os enfermeiros conhecem os fatores de risco e implementam ações de prevenção para as quedas, entretanto não conhecem ou pouco utilizam ferramentas e protocolos que padronizem as ações e auxiliem nos cuidados diários a pessoa idosa com risco de quedas (Carvalho *et al.*, 2019). A educação permanente em saúde é uma das formas para minimizar as lacunas deste processo de assistência promovido pelos enfermeiros. A educação permanente contribui para o empoderamento do uso de escalas e implementação de medidas preventivas de quedas nas pessoas idosas.

Por fim, o estudo apresenta algumas limitações que devem ser mencionadas e que podem ter contribuído para a restrição do número de artigos selecionados. O período de busca, apenas os últimos cinco anos, o idioma, apenas artigos em língua portuguesa, artigos classificados como acesso aberto e o foco do estudo em riscos de queda extrínsecos são fatores que devem ser considerados. Após a busca e leitura dos textos, identificou-se que o maior número de publicações está relacionado a riscos de quedas intrínsecos.

6 Conclusão

O estudo buscou investigar os fatores de risco extrínsecos relacionados a quedas de pessoas idosas e as intervenções no processo do cuidado. A busca identificou os principais fatores extrínsecos como: má iluminação do ambiente, o uso de dispositivos de auxílio de marcha, mobiliário da casa, estruturas prediais, calçadas irregulares, tapetes, objetos e fios soltos, animais de estimação, escadas sem corrimão, pisos escorregadios, camas altas, banheiro sem barras de apoio e vaso sanitário baixo. Essas circunstâncias multifatoriais acabam prejudicando a estabilidade postural do indivíduo e promovendo a queda e seus respectivos danos.

Algumas das intervenções encontradas, como: orientar a pessoa idosa e família sobre prevenção de quedas, providenciar barras de apoio, evitar tapetes soltos, agendar consulta médica, investigar a origem das fraquezas e estar atento para piso escorregadio. As quedas podem ser evitadas por meio de intervenções isoladas ou combinadas. Por certo, as estratégias de prevenção de quedas devem enfatizar a educação, o treinamento, a criação de ambientes seguros, a priorização de pesquisas relacionadas à temática e estabelecer políticas públicas eficazes para reduzir os riscos.

Enfatiza-se a premissa de que uma abordagem preventiva do evento de queda de pessoas idosas deve ser multissetorial, multiprofissional e multifatorial. O enfermeiro é um dos profissionais de saúde instrumentalizado para realizar ações educativas e de saúde, orientando as pessoas idosas, seus familiares e/ou cuidadores sobre as formas de prevenir as quedas. Para tal, é fundamental capacitar os profissionais de

saúde, cuidadores e familiares na identificação de situações que coloquem as pessoas idosas em risco de quedas.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Referências

ALMEIDA, Sionara Tamanini de et al. Análise de fatores extrínsecos e intrínsecos que predispõem a quedas em idosos. **Rev Assoc Med Bras**, v. 58, n. 4, p. 427-433, dez. 2012.

BAIXINHO, Cristina Lavareda; DIXE, Maria dos Anjos. Quais as práticas dos cuidadores para prevenir as quedas nos idosos institucionalizados? **Revista Baiana de Enfermagem**, Bahia, v. 34, p. 1-11, out. 2020.

BARBOSA, Amanda da Silveira et al. Caracterização dos incidentes de quedas de pacientes adultos internados em um hospital universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 40, p. 1-10, abr. 2019.

BONARDI, Thaisa et al. Morse fall scale: grau de risco de queda em idosos hospitalizados. **Revista Cuidado em Enfermagem**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 147-151, dez. 2019.

CARVALHO, Anderson Abreu et al. Evento quedas: Cuidados de enfermagem para a segurança do idoso hospitalizado. **Enfermagem Foco**, Florianópolis, v. 10, n. 6, p. 105-106, dez. 2019.

CARVALHO, Lucas de Francisco et al. Diretrizes para condução e publicação de revisões sistemáticas em psicologia. **Estudos em Psicologia**, São Paulo, v. 36, p. e180144, jun. 2019.

COUTINHO, Daisy Teresinha Reis et al. Risco de quedas em idosos: estratégia cuidativa-educacional para cuidadores para adoção de medidas preventivas. **Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 1-14, jul. 2021.

DOWNS, Sara; BLACK, Nick. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. **Journal Epidemiol Community Health**, v. 52, n. 6, p. 377-384, jun. 1998.

DURÃES, Renata Ribeiro et al. Fatores associados aos riscos de quedas em idosos. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 2, p. 1-8, abr. 2023.

LIMA, Rayanne Branco dos Santos et al. Tecnologia educacional tridimensional para prevenção de acidentes por quedas em idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 74, n. 5, p. 1-7, set. 2021.

LOPES, Larissa Padoin et al. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 1-9, dez. 2021.

PAULA, Jully Greyce Freitas de et al. Correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de três instituições de longa permanência. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 54, p. 1-8, out, 2020.

PAGE, Matthew et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **Research Methods & Reporting**, v. 372, p. 1-9, mar. 2021.

SÁ, Guilherme Guarino de Moura et al. Construção e validação de vídeo educativo para idosos acerca dos riscos de queda. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 73, n. 3, p. 1-9, jul. 2020.

SANTOS, Fernanda dos et al. Quedas de idosos residentes na zona rural: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 72, n. 2, p. 185-191, abr. 2019.

SANTOS, Jéssica de Castro et al. Queda domiciliar de idosos: implicações de estressores e representações no contexto da COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 42, p. 1-13, nov. 2021.

SANTOS, Paulo Henrique Fernandes dos et al. Diagnóstico de Enfermagem de Risco de Quedas em idosos da atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 73, n. 3, p. 1-9, ago. 2019.

SENA, Adnairdes Cabral de et al. Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 74, n. 2, p. 1-10, dez. 2020.

SIQUEIRA, Cleisla Daniel et al. Avaliação do conhecimento de enfermeiros sobre a prevenção de quedas em idosos no ambiente hospitalar. **Revista Nursing**, São Paulo, v. 25, n. 292, p. 8518-8522, set. 2022.

SOARES, Cristiane Regina et al. Adesão e barreiras à terapêutica medicamentosa: Relação com o risco de queda em idosos. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 31, p. 1-14, fev. 2022.

SOUSA, Natália Carvalho Barbos de; SILVA, Paulo Sérgio da. Cuidados realizados pelo enfermeiro da atenção primária à saúde ao idoso no espaço domiciliar. **Enfermagem em Foco**, Florianópolis, v. 12, n. 6, p. 1077-1083, mai. 2021.

XIMENES, Maria Aline Moreira et al. Efetividade de intervenções educativas para prevenção de quedas: revisão sistemática. **Texto e Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 30, p. 1-21, jan. 2021.

Submissão: 07/05/2023

Aceite: 06/10/2024

Como citar o artigo:

WONDRACEK, Anna Esther; DULLIUS, Willian Roger. Riscos extrínsecos e estratégias de prevenção de quedas em pessoas idosas: uma revisão sistemática na perspectiva da enfermagem. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 29, e133733, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.133733

