

AVALIAÇÃO DO MEDO DE CAIR E INVESTIGAÇÃO DE FATORES ASSOCIADOS EM IDOSOS ATIVOS NA BAIXADA FLUMINENSE NO PÓS PANDEMIA

Maria da Penha Laprovita¹; Marília S. Tavares²; Ricardo F. Ramos³; Terezinha V. Fiirst⁴; Thaís S. R. Dionísio⁵; Davi M. Costa⁶; Fabio A. D. Alegria Tuza⁷; Marcos A. Orsini Neves⁸; Adalgiza Mafra Moreno⁹.

^{1.2.3.4.5.6.7.8.9}Universidade Iguazu – UNIG - Grupo de pesquisa Ciências da saúde e envelhecimento: da bancada à pesquisa clínica
DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/68

PALAVRAS-CHAVES: Idosos. Quedas. Fatores de risco.

ÁREA TEMÁTICA: Condições Sociais e de Saúde.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano caracteriza-se por um processo que gera alterações no sistema fisiológico como a perda de massa muscular; comprometimento de doenças crônicas não transmissíveis com o uso da poli farmácia, disfunção autonômica com a diminuição de equilíbrio e déficit cognitivo que elevam o risco de queda. É estimado que um em cada três idosos sofra uma queda anual e menos da metade dessas quedas são relatadas aos seus médicos. As lesões decorrentes das quedas geram significativas limitações físicas e podem resultar em síndrome pós-queda que inclui; perda de autonomia, confusão, depressão que frequentemente pode resultar em isolamento social, perda progressiva da capacidade funcional e à reincidência de novo episódio de queda¹⁻⁵.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos de idade sofrem quedas a cada ano e 32% a 42% das pessoas com mais de 70 anos. Sendo que, os idosos que caem mais de uma vez, têm cerca de três vezes mais chance de cair novamente e o medo de uma nova queda que acomete aqueles que já sofreram queda, também é um fator que aumenta o isolamento social e influencia na perda de qualidade de vida do idoso. Pois as lesões de uma queda e / ou o medo de cair podem alterar completamente a vida de uma pessoa, afetando sua mobilidade e muitas vezes sua independência^{3,6,7,8}.

A queda dos idosos constitui um problema para o sistema de saúde por sua alta incidência e por resultar em graves complicações com o aumento da fragilidade do idoso após uma lesão, demandando cuidados específicos que geram altos custos assistenciais. No Brasil, como apontam os dados do Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (SISAP-Idoso), a participação dos óbitos por queda entre os idosos em relação ao total de óbitos de idosos de mesma faixa etária por outras causas aumentou mais de 300%, passando de 0,45 a cada cem em 2000 para 1,46 óbitos a cada cem em 2019. As internações por queda em pelo menos uma das causas em 2000 no SUS também aumentaram, foram 2,43 a cada cem para 4,22 por cada cem internações em 2019⁶.

É importante ressaltar que esses dados podem estar subdimensionados, uma vez que muitas vezes se registra a consequência da queda e não a mesma e por conta da pandemia, nos últimos dois anos, os idosos enfrentaram maiores dificuldades em acessar a rede de saúde. Este estudo tem como objetivo investigar o medo de cair e seu impacto no aumento do número de quedas de idosos saudáveis ou com debilidade, mas que se mantêm independentes na maioria das atividades de vida diária.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo é transversal, exploratório descritivo, analítico. O protocolo obedece às orientações da declaração de Helsinki e Resolução nº 466/2012, aprovado pelo Comitê de Ética (CEP) da Universidade Iguazu - CAAE:53052321.9.0000.8044. Critérios de inclusão: Ambos os sexos; mais de 60 anos; cientes do objetivo da pesquisa e que tenham assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Critérios de Exclusão: Idosos que apresentam: incapacidade funcional, dificuldade visual ou auditiva exacerbada, cardiopatas descompensadas, sintomas gripais e alteração do equilíbrio. O protocolo de pesquisa foi realizado em instituições públicas privadas onde ocorrem atividades do Projeto Melhor Idade “Rompendo Barreiras” ligado a Diocese de Nova Iguaçu, RJ. Foi aplicado um questionário investigativo contendo dados como: sexo, idade, quedas sofridas, internações e etc. como parte da anamnese sendo respondidos livremente, com transcrição real pelo entrevistador das respostas fornecidas pelo participante. A escala Falls Efficacy Scale-International-Brasil (FES-1Brasil) e o teste de equilíbrio Timed Up and Go (TUG) foram dois instrumentos utilizados na pesquisa para avaliar o risco de quedas em idosos e fornecem subsídios para ações direcionadas ao monitoramento e aos cuidados necessários a esta população. O medo de cair foi coletado através da aplicação do questionário FES-1-Brasil, na versão adaptada e validada no Brasil, composta por 16 itens de atividades de vida diária, pontuadas de acordo com o medo referido pelos idosos em cair ao desempenhá-las. Cada um dos itens tem quatro alternativas de respostas, com pontuação de 1 (pouco preocupado), até 4 pontos (extremamente preocupado). O valor total da escala tem como referência: de 16 a 22 pontos, sem associação à queda; de 23 a 30 pontos, associados à quedas esporádicas e a partir de 31 pontos, idosos associados às quedas recorrentes. Para avaliar o risco de queda foi aplicado o TUG, que consiste em levantar de uma cadeira de cerca de 46 cm e caminhar em linha reta a 3 metros de distância, virar, caminhar de volta e sentar-se novamente. Os voluntários foram orientados a realizar o teste em duas etapas: a primeira familiarização e a segunda o tempo válido, quanto menor o tempo utilizado, melhor o desempenho no teste. A conferência dos dados coletados, bem como a avaliação estatística, foi realizada após os dados serem transferidos para planilha eletrônica em formato Excel® para Windows®, versão 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Projeto Melhor Idade “Rompendo Barreiras” de atividades físicas voltadas para idosos funciona a 13 anos. Entretanto, por conta da pandemia as atividades com os idosos foram interrompidas em março de 2020, retornando em julho de 2021. Nossas avaliações foram iniciadas sete meses após o retorno das atividades, em fevereiro de 2022. Foram participantes do estudo idosos de vida independente, residentes na comunidade (n = 98). A média de idade dos participantes foi de 69 ± 6 anos, em sua maioria mulheres que, apesar de praticantes de atividades físicas três vezes por semana, apresentaram sobrepeso, como pode ser visto na tabela 1 abaixo. Em relação ao perfil de saúde dos idosos, apresentado na tabela 2, observou-se que 68,4% dos idosos tem uma percepção de saúde boa e as internações por quedas foram de 11,2%.

Tabela 1: Medidas antropométricas

Indivíduos N= 98		Idade	Massa Corporal	Altura	Média de IMC
Masculino	Feminino	Média	Média	Média	Média
7 (7,1%)	91 (92,9%)	$69,7 \pm 6,8$ (anos)	$69,4 \pm 13,3$ (kg)	$1,57 \pm 0,07$ (cm)	$28,2 \pm 11,1$ (kg/m ²)

* N = Número de participantes – DP = Desvio padrão -

Fonte: Autor

Tabela 2: Relação de percepção de saúde, internações, quedas sofridas, TUG e FES

Variáveis	Resultados		
Percepção de Saúde	Regular/Ruim: N 31 - 31,6%		Boa: N 67 - 68,4%
Internações	Sim por quedas	Sim por outros motivos	Não
	N 11 - 11,2%	N 61 - 62,2%	N 26 - 26,5%
Quedas sofridas	Última semana	No último mês	No último ano
	Não N 92 - 94%	Não N 78 - 80%	Não N 13 - 13%
	Sim N 6 - 6%	Sim N 20 - 20%	Sim N 85 - 87%
Tempo TUG	Baixo risco de quedas	Baixo risco de quedas	Risco de quedas moderado
Média total: 13,42 ss.	< ou = 10 ss	= 11 < ou = 20 ss	= 21 < ou = 29 ss
DP 4,23 ss	N 22 - 23%	N 66 - 67%	N 10 - 10%
FES-I-Brasil	Sem associação à queda	Risco de quedas esporádicas	Risco de quedas recorrentes
Média total: 28,5	= 16 ou < ou = 22 pontos	= 23 < ou = 30	= 31 ou <
DP ±7,9	N 28 - 28%	N 35 - 36%	N 35 - 36%

* ss = segundos - N = Número de participantes - DP = Desvio padrão -

Fonte: Autor

Em comparação com outros itens da escala FES-I BRASIL, pontuados com menor valor, os idosos apontaram como os dois principais fatores de preocupação em cair: andar sobre superfície escorregadia (média de 2,94) e caminhar sobre superfície irregular (média de 2,72). Na pontuação total, constatou-se que os idosos avaliados têm uma média de 28 ± 7 pontos que, por ser maior que 23, indica risco de quedas esporádicas. E 36% dos idosos avaliados tiveram escores total ≥ 31 sugerindo uma associação com quedas recorrentes.

Na comparação do risco de quedas apontado pelo TUG, a média de tempo no teste foi de 13 ± 4 segundos, por ser maior que 11 segundos, esse resultado também representa um baixo risco de quedas. Sendo que, 22% dos idosos avaliados tiveram um desempenho normal para adultos saudáveis, que representa um risco ainda mais baixo e a maioria (67%) apresentaram um resultado normal para idosos frágeis, com risco moderado de quedas. Entretanto, apesar deste resultado positivo, 11% dos idosos estiveram internados por conta de uma queda sofrida, 20% sofreram quedas no último mês e 87% sofreram quedas no último ano. O medo de cair é considerado como um importante fator de risco para quedas, que pode afetar a independência do indivíduo e autoestima na vida diária. Acreditava-se que a presença do medo de cair estivesse relacionada, exclusivamente, ao trauma psicológico resultante da ocorrência de uma queda. Contudo, a literatura revela que ele também está presente em idosos que nunca caíram^{4,6}. Na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), de 2006 (posteriormente consolidada na Portaria de Consolidação GM/MS N° 2, de 28 de setembro de 2017), a queda está implicitamente contemplada no principal objetivo: a recuperação, manutenção e promoção da autonomia e da independência dos indivíduos idosos. O medo de cair relaciona-se à baixa confiança em evitar quedas, ou seja, pessoas inseguras focam nos obstáculos da tarefa e nas suas limitações e fogem de situações consideradas ameaçadoras. Logo, elas impedem o desenvolvimento de habilidades, o que resulta em uma base para construção do medo. Diversos autores destacam que, quanto maior o escore FES-I Brasil, maior a ocorrência de quedas, pior desempenho físico e medo de cair^{4,6,7}. Nesse sentido, a partir da identificação dos fatores associados ao medo de cair em idosos, pode-se auxiliar no desenvolvimento de ações voltadas não só para o público-alvo como também ações envolvendo os profissionais de saúde, os quais lidam com idosos,

familiares e cuidadores^{4,6,7}.

Nota-se que apesar de serem os voluntários avaliados praticantes de atividades físicas, isso não parece ser um fator interveniente ao sobrepeso, ao medo e ao risco de quedas. Entretanto, considerando o momento de risco de contágio vivido durante a pandemia do Covid-19, em que os idosos estiveram afastados das atividades físicas durante cerca de 18 meses com o isolamento social, esse fator pode ter sido um agravante para o medo de cair nessa população. Diversos estudos relatam que o medo de cair constitui um real fator de risco para quedas, podendo este, estar associado a alteração da modulação autonômica, ao declínio funcional, hipotensão ortostática, depressão. Sendo os sintomas de depressão e a alteração da modulação autonômica os principais preditores do medo de cair, o controle da depressão é um aspecto fundamental para promover a independência do idoso minimizando as consequências que estão associadas ao medo de cair^{5,7,8}.

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo estabeleceram em seus resultados uma relação entre o medo de cair e o risco de quedas nos idosos praticantes de atividades físicas avaliados através do Teste TUG e na Escala FES I BRASIL. Entretanto, não foi possível determinar a causa e efeito. Nesse contexto, sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas com protocolos específicos que possam comprovar o presente achado.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, A. H. de et al. **Falls in institutionalized older adults: risks, consequences and antecedents**. Rev. Bras. Enferm. 70, 719–725 (2017).
2. SMITH, A. de A. et al. **Assessment of risk of falls in elderly living at home**. Rev. Lat. Am. Enfermagem 25, e2754 (2017).
3. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA I. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade** [Internet]. 2021. Available at: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>
4. PENA SB, GUIMARÃES HCQCP, LIMA IL de S, LOPES JL, et al. **Medo de cair e o risco de queda: revisão sistemática e metanálise**. Acta Paul Enferm [Internet]. 2019;32:456–63
5. De Oliveira Vilaça, C. et al. **Hipotensão Ortostática na Doença de Parkinson: Revisão**. Rev. Valore 4, 824–840 (2019).
6. BRASIL, F. SISAP-Idoso | **Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (SISAP-Idoso)**. (2021). <https://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/novo2/resultado.php>
7. SOUZA, A. Q. de et al. **Incidência e fatores preditivos de quedas em idosos na comunidade: um estudo longitudinal**. Cien. Saude Colet. 24, 3507–3516 (2021).
8. SANTOS, S. C. A. DOS & FIGUEIREDO, D. M. P. **Predictors of the fear of falling among community-dwelling elderly Portuguese people: an exploratory study**. Cien. Saude Colet. 24, 77–86 (2019).