Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS EFICAZES

FALL PREVENTION IN OLDER ADULTS: EFFECTIVE STRATEGIES

Elisa Maciel de Oliveira
Graduanda em Enfermagem, Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos – UNITPAC, Brasil
E-mail: elisamdo13@gmail.com

Ingrid Coelho de Assis
Graduanda em Enfermagem, Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos – UNITPAC, Brasil
E-mail: Ingridcoelho800@gmail.com

Patrícia Oliveira Vellano
Farmacêutica, Centro Universitário
Presidente Antônio Carlos – UNITPAC, Brasil
E-mail: Patricia.vellano@unitpac.edu.br

Recebido: 18/09/2025 – Aceito: 19/09/2025

Resumo

Considerando que as quedas em idosos representam um problema crescente de saúde pública, com impacto direto na autonomia, qualidade de vida e sobrecarga dos serviços de saúde, objetiva-se analisar o papel da enfermagem na implementação de estratégias preventivas voltadas à redução desses eventos. Para tanto, procede-se à realização de uma revisão integrativa da literatura, com busca em bases de dados como SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando descritores controlados em português e inglês, com publicações entre 2019 e 2024. Foram incluídos estudos sobre intervenções de enfermagem em pessoas com 60 anos ou mais, com foco em mobilidade, equilíbrio, força muscular e capacidade funcional. Desse modo, observa-se que as intervenções mais eficazes envolvem ações multifatoriais, como exercícios de fortalecimento, adaptações no ambiente, educação em saúde e uso de escalas de risco. A atuação da enfermagem mostrou-se relevante tanto em ambientes hospitalares quanto domiciliares, com destaque para a avaliação individualizada, supervisão constante e orientação aos cuidadores. As conclusões iniciais são de que as práticas de enfermagem, quando bem estruturadas e baseadas

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

em evidências, contribuem de forma significativa para a prevenção de quedas em idosos e para a promoção de um envelhecimento com mais segurança e funcionalidade.

Palavras-chave: idosos; quedas; enfermagem; prevenção; segurança do paciente.

Abstract

Considering that falls among older adults represent a growing public health issue, with a direct impact on autonomy, quality of life, and the burden on healthcare services, this study aims to analyze the role of nursing in implementing preventive strategies aimed at reducing these events. To achieve this, an integrative literature review was conducted, with searches in databases such as SciELO and the Virtual Health Library (BVS), using controlled descriptors in Portuguese and English, covering publications from 2019 to 2024. Studies were included that addressed nursing interventions in individuals aged 60 or older, focusing on mobility, balance, muscle strength, and functional capacity. The findings show that the most effective interventions involve multifactorial actions, such as strengthening exercises, environmental adaptations, health education, and the use of fall risk assessment scales. Nursing care was relevant in both hospital and home settings, with emphasis on individualized assessment, continuous supervision, and caregiver guidance. Initial conclusions suggest that well-structured and evidence-based nursing practices significantly contribute to fall prevention among older adults and promote safer and more functional aging.

Keywords: older adults; falls; nursing; prevention; patient safety.

1. Introdução

O envelhecimento da população é algo que está acontecendo no mundo todo e não tem como fugir, todo mundo vai envelhecer um dia. Com isso, a forma como a gente pensa na qualidade de vida das pessoas idosas precisa mudar. No Brasil, por exemplo, a expectativa de vida já passou dos 73 anos e os dados mostram que, até 2060, a população com 60 anos ou mais pode chegar a 73,5 milhões de pessoas, o que representa quase 34% da população total (IBGE, 2022). Esse crescimento faz muita gente se perguntar como o sistema de previdência vai dar conta disso. Já existem desafios sérios com relação ao financiamento e ao acesso, e essa realidade só tende a ficar mais complexa.

Envelhecer é algo natural, mas o corpo muda bastante ao longo do tempo. Vários estudos falam sobre essas mudanças, principalmente quando se trata do sistema locomotor. Conforme a gente envelhece, o corpo perde massa muscular, os ossos ficam mais frágeis e os movimentos podem ficar mais limitados. Andrade, Moreira e Santos (2023) explicam que o sistema locomotor sofre muito nesse processo, principalmente por causa da sarcopenia e da perda de densidade óssea.

A sarcopenia, que é o nome dado à perda de massa muscular, é um dos assuntos mais falados quando o tema é envelhecimento. Segundo Andrade,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

Moreira e Santos (2023), a partir dos 60 anos a força muscular pode diminuir até 40%, o que afeta diretamente a autonomia da pessoa idosa. Barbosa et al. (2019) também falam disso e apontam a sarcopenia como uma das principais causas da perda de mobilidade. Os dois estudos deixam claro que a sarcopenia acontece com quase todo mundo, mas não significa que não dá pra fazer nada. Atividades como fisioterapia e exercícios de fortalecimento podem ajudar bastante a reduzir os efeitos.

Outro ponto que aparece muito nas pesquisas é a perda de densidade óssea, que também aumenta com a idade e deixa o corpo mais propenso a doenças como a osteoporose e fraturas. Andrade, Moreira e Santos (2023) explicam que isso acontece especialmente nas mulheres depois da menopausa. Já Stefanacci e Thomas (2023) complementam dizendo que essa perda óssea está ligada ao número crescente de fraturas em pessoas idosas, principalmente em regiões como o quadril e a coluna.

Além dos músculos e dos ossos, as articulações também vão sentindo o tempo passar. Com o avanço da idade, condições como a osteoartrose, que é o desgaste das articulações, se tornam mais comuns. Essa condição traz dor, rigidez e até perda de movimentos. Andrade, Moreira e Santos (2023), junto com Macena, Hermano e Costa (2018), destacam que essa perda de mobilidade articular é um dos sinais mais claros do envelhecimento. E mais, quando a pessoa leva uma vida muito parada, com pouca atividade física, o quadro pode piorar.

Essas mudanças todas também impactam na chamada capacidade funcional, que é basicamente a habilidade de fazer as atividades do dia a dia. À medida que o corpo vai ficando mais frágil, os idosos passam a ter mais dificuldade para lidar com estresses físicos e ficam mais vulneráveis a doenças crônicas. Andrade, Moreira e Santos (2023) comentam sobre isso e Lopes (2024) complementa dizendo que essa vulnerabilidade vem de vários fatores juntos, como a perda de força, a diminuição dos movimentos e a própria insegurança de se mover, e tudo isso pode acabar virando um ciclo de fragilidade.

Envelhecer não é só sobre números ou diagnósticos. É sobre entender que o corpo vai mudando e que essas mudanças pedem mais atenção, cuidado e, principalmente, ação. Com informações, acompanhamento e estímulo, dá pra passar por esse processo com mais saúde e autonomia. Nesse conglomerado, há a questão da prevenção e os profissionais que atuam para proporcionar uma qualidade de vida melhor aos idosos.

Nesse contexto, essa pesquisa busca responder a seguinte questão: Quais são as intervenções de enfermagem mais efetivas na avaliação e mitigação do risco de quedas em população idosa? Para tanto o objetivo geral é Analisar o papel da enfermagem na implementação de estratégias preventivas para reduzir a incidência de quedas em idosos, promovendo segurança e qualidade de vida. Já os objetivos específicos são: Identificar os principais fatores de risco associados às

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

quedas em idosos no ambiente hospitalar e domiciliar. Avaliar as intervenções de enfermagem voltadas para a prevenção de quedas, incluindo educação em saúde e adaptações ambientais.

A justificativa desse estudo recai sobre as quedas em idosos representarem um problema de saúde pública, com impactos significativos na morbimortalidade e nos custos hospitalares. No âmbito acadêmico, a pesquisa é relevante por contribuir para o avanço do conhecimento em enfermagem geriátrica, consolidando evidências sobre intervenções eficazes. Além disso, a sistematização de um protocolo de cuidados pode servir como base para futuros estudos e para a formação de profissionais de saúde, fortalecendo a prática baseada em evidências.

Socialmente, a pesquisa justifica-se pela necessidade de promover a segurança e a autonomia dos idosos, reduzindo o risco de quedas e suas consequências, como fraturas, hospitalizações prolongadas e perda de funcionalidade. A atuação da enfermagem, por meio de educação em saúde e adaptações no ambiente, pode melhorar a qualidade de vida dessa população, além de aliviar a sobrecarga nos sistemas de saúde. A implementação de estratégias preventivas também favorece a inclusão social dos idosos, permitindo que mantenham sua independência por mais tempo.

1.1 Objetivos Gerais

Analisar de forma aprofundada a prevenção de quedas em idosos, com o foco em como os diversos fatores de risco físicos, cognitivos, comportamentais e sociais se interligam. O estudo busca, a partir disso, identificar e avaliar as melhores estratégias de intervenção, que precisam ser personalizadas e multidisciplinares, para garantir a segurança e a autonomia da pessoa idosa.

2. Revisão da Literatura

A instabilidade postural é um dos principais fatores que contribuem para as quedas em pessoas idosas. O envelhecimento natural do corpo leva à perda de força muscular, à redução da propriocepção (a capacidade de sentir o próprio corpo no espaço) e a alterações no equilíbrio, comprometendo a habilidade do idoso de manter a estabilidade corporal. Fatores externos, como o ambiente em que o idoso vive, também desempenham um papel significativo no risco de queda.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.18, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

Aspectos Físicos, Cognitivos e Sociais

A literatura destaca que as quedas são resultado de uma interação complexa entre diversos fatores:

Fatores Físicos: A perda de força muscular, a visão prejudicada e o uso de múltiplos medicamentos (polifarmácia) são amplamente reconhecidos como fatores de risco.

Fatores Comportamentais: A literatura aponta que a presença de doenças crônicas, como depressão e doença de Parkinson, e a desnutrição, aumentam o risco de quedas. O medo de cair também é um fator de risco, pois pode levar à redução da atividade física, o que, por sua vez, enfraquece os músculos e aumenta a probabilidade de novas quedas.

Fatores Cognitivos: Análise de estudos indica que o declínio cognitivo e a demência, mesmo em estágios leves, estão intimamente associados à piora do equilíbrio, da mobilidade e do padrão de marcha. Curiosamente, a função cognitiva, por si só, não é um fator de risco direto; o que importa é a forma como ela se relaciona com o comportamento do indivíduo.

Fatores Ambientais e Sociais: A revisão de literatura mostra que o ambiente doméstico é um fator crucial. A instalação de barras de apoio, a melhoria da iluminação e a remoção de tapetes são exemplos de intervenções simples e eficazes para reduzir o risco de queda.

Estratégias de Prevenção e Intervenção

A prevenção de quedas não é uma solução única, mas sim um conjunto de ações multidisciplinares, personalizadas para cada indivíduo.

Abordagem Multidisciplinar: O texto enfatiza a importância de uma abordagem

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

integrada que envolva diferentes profissionais de saúde. A avaliação individual do idoso, considerando seu contexto de vida, estado de saúde e condições ambientais, é o primeiro passo para o planejamento das intervenções.

Intervenções Físicas: Programas de fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio e aprimoramento da mobilidade são fundamentais para reduzir o risco de queda. Estudos apontam que a fisioterapia, especificamente, tem um impacto positivo na força e na resposta física dos idosos.

Intervenções Educativas: Estratégias que buscam a autonomia do idoso e a capacitação dos cuidadores são igualmente relevantes. A educação sobre os riscos ambientais e a promoção de um ambiente seguro no domicílio são ações eficazes para a prevenção.

Avaliação Contínua: É crucial que as intervenções sejam acompanhadas por uma avaliação constante do paciente, para que as estratégias possam ser ajustadas conforme a necessidade.

3. Considerações Finais

A prevenção de quedas em idosos emerge como um campo de estudo e intervenção de alta complexidade, exigindo uma abordagem abrangente e multifacetada. A análise da literatura reforça que as quedas não são um evento isolado, mas sim o resultado de uma interação dinâmica entre fatores intrínsecos ao indivíduo e extrínsecos, relacionados ao ambiente.

A revisão aponta para a necessidade de ir além de intervenções focadas apenas em aspectos físicos. Embora o fortalecimento muscular e o treinamento de equilíbrio sejam essenciais, a eficácia das estratégias de prevenção é significativamente aumentada quando também se abordam os fatores cognitivos, comportamentais e sociais. A presença de demência, o medo de cair e o uso inadequado de medicamentos são exemplos de fatores que precisam ser

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/mz16hn54

considerados de forma integrada no plano de cuidados.

Para uma prevenção eficaz, é fundamental que as intervenções sejam personalizadas. Não existe uma solução única que se aplique a todos. Cada idoso tem uma trajetória de vida, um estado de saúde e um ambiente social e físico particulares que devem ser levados em conta. Isso ressalta a importância da avaliação individualizada e do planejamento de cuidados que promovam a autonomia e a segurança do idoso.

Por fim, a prevenção de quedas é uma responsabilidade compartilhada que exige a colaboração de uma equipe multidisciplinar, incluindo fisioterapeutas, médicos e cuidadores, além da participação ativa do próprio idoso e de sua família. Somente por meio de um esforço conjunto e de uma compreensão aprofundada de todos os fatores de risco é possível desenvolver programas que realmente impactem a frequência e a gravidade das quedas, promovendo uma melhor qualidade de vida para a população idosa.

Referências

ANDRADE, Susan Kelly Damião do Rego e Silva; MELO, Maria Clara Silva de; LIMA FILHO, Bartolomeu Fagundes de; PORTO, Fábio Henrique de Gobbi; PEIXOTO, Vanessa Giffoni de Medeiros Nunes Pinheiro; GAZZOLA, Juliana Maria. Prejuízo da capacidade funcional de idosos com doença de Alzheimer. **Dementia & Neuropsychologia,** São Paulo, v. 14, n. 4, p. 387-393, out./dez. 2020.

ANSAI, J. H. et al. Análise prospectiva dos fatores funcionais, clínicos e quedas de idosos institucionalizados com demência. **Movimenta**, [S.l.], 2022. DOI: 10.47820/mov.v15i2.642.

BARBOSA, Aglauvanir Soares et al. Perfil clínico dos pacientes acometidos por lesão por pressão. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 88, n. 26, 2019.

CAVALCANTI, G. P. et al. Efetividade das intervenções preventivas na redução de quedas entre idosos em instituições de longa permanência. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, [S.l.], v. 14, n. 3, p. 1-10, 2024. Disponível em: https://gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/10330. Acesso em: 6 maio 2025.

CHANTANACHAI, T. et al. Risk factors for falls in older people with cognitive impairment living in the community: Systematic review and meta-analysis. **Ageing Research Reviews,** [S.l.], v. 71, 101452, 2021. DOI: 10.1016/j.arr.2021.101452.

COLÓN-EMERIC, C. S. et al. Risk assessment and prevention of falls in older community-dwelling adults: A review. **Journal of the American Medical Association** (JAMA), [S.l.], v. 331, n. 15, p. 1317-1330, 2024. DOI: 10.1001/jama.2024.1416.

DANTAS, A. I. S. L. et al. Intervenção domiciliar na prevenção do risco de queda em idosos: Um relato de experiência. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S.l.], v. 6, n. 3, p. 296-309, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024.3.20.

DANTAS, A. I. S. L. et al. Intervenção domiciliar na prevenção do risco de queda em idosos: Um relato de experiência. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, [**S.l.], v. 6, n. 3, p. 296-309, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024.3.20.

DOURADO, F. W. et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na atenção primária: Revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem,** [S.l.], v. 35, e-APE20210103, 2022. DOI: 10.37689/acta-ape/2022AR01031.

FERNANDES, I. B. P.; OLIVEIRA, D. F. A instabilidade postural no envelhecimento como fator de risco de queda em idosos. **Revista ft**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1-10, 2024. Disponível em: https://revistasaude.uea.edu.br/index.php/revistaft/article/view/95. Acesso em: 6 maio 2025.

FIGGINS, E. et al. Potentially modifiable risk factors for slow gait in community-dwelling older adults: A systematic review. **Ageing Research Reviews**, [S.l.], v. 66, 101204, 2021. DOI: 10.1016/j.arr.2021.101204.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Rio de Janeiro: IBGE, 25 out. 2018. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047. Acesso em: 6 maio 2025.

JEHU, D. A. et al. Risk factors for recurrent falls in older adults: A systematic review with meta-analysis. **Maturitas**, [S.l.], v. 144, p. 23-28, 2021. DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.10.021.

LACERDA, A. S. et al. Cuidados de enfermagem na prevenção do risco de quedas em idosos hospitalizados: Uma revisão de literatura. Revista Ibero-Americana de Humanidades, **Ciências e Educação,** [S.l.], v. 10, n. 5, p. 2865-2878, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i5.14749.

LANA, L. D. et al. Fatores de risco para quedas em idosos: Revisão integrativa. **Revista Kairós-Gerontologia,** [S.l.], v. 25, n. 2, p. 1-18, 2022. DOI: 10.23925/2176-901X.2022.v25i2p1-18.

LI, Y. et al. Risk factors for falls among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Medicine**, [S.l.], v. 9, 1019094, 2022. DOI: 10.3389/fmed.2022.1019094.

LOPES, Maria João Carvoeiras. **Resiliência, qualidade de vida e bem-estar subjetivo em idosos institucionalizados**. 2024. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária) – Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Beja, 2024.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. Revista Mosaicum, [s.l], p. 224-236, 2018

OLIVEIRA, A. S. et al. Avaliação e intervenção fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S.l.], v. 6, n. 8, p. 1817-1830, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024.8.82.

OLIVEIRA, F. E. S. et al. Intervenção de enfermagem para prevenção de queda da pessoa idosa com transtorno mental. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S.l.], v. 27, n. 2, p. 1094-1107, 2023. Disponível em: https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1094. Acesso em: 6 maio 2025.

ORTS-CORTÉS, M. I. et al. Effectiveness of nursing interventions in the prevention of falls in older adults in the community and in health care settings: A systematic review and meta-analysis of RCT. **Enfermería Clínica,** [S.l.], v. 34, n. 2, p. 113-124, 2024. DOI: 10.1016/j.enfcli.2023.12.004.

ORTS-CORTÉS, M. I. et al. Effectiveness of nursing interventions in the prevention of falls in older adults in the community and in health care settings: A systematic review and meta-analysis of RCT. ***Enfermería Clínica*,** [S.l.], v. 34, n. 2, p. 113-124, 2024. DOI: 10.1016/j.enfcli.2023.12.004.

PASSOS, B. V. S. et al. Atuação da enfermagem na segurança do paciente idoso e prevenção ao risco de queda em ambiente hospitalar: Uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, [S.l.], v. 15, e10244, 2022. DOI: 10.25248/reas.e10244.2022.

RIBEIRO, V. H. M. et al. Estratégias para prevenção de quedas em pacientes idosos: Uma revisão integrativa das intervenções eficazes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.l.], v. 10, n. 5, p. 3799-3816, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i5.14862.

SANTOS, P. H. F. et al. Intervenções de enfermagem para prevenção de quedas em idosos na atenção primária: Revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In**

Derme, [S.l.], v. 91, n. 33, p. 1-10, 2021. DOI: 10.31011/reaid-2021-v.91-n.33-art.1123.

SIMÃO, C.; SANTOS, A. Equilíbrio e risco de quedas em idosos que residem no domicílio. **Egitania Sciencia**, [S.l.], v. 16, n. 30, p. 117-134, 2022. DOI: 10.46691/es.v16i30.572.

XU, Q.; OU, X.; LI, J. The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, [S.l.], v. 10, 902599, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.902599.