

FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: A PERCEPÇÃO DO IDOSO

PHYSICAL THERAPY IN THE PREVENTION OF FALLS IN ELDERLY
INSTITUTIONALIZED: PERCEPTION OF THE ELDERLY

DIANA TEIXEIRA **MATIAS**. Fisioterapeuta graduada pela Universidade de Fortaleza.

WESLYANA DA SILVA **RABÊLO**. Fisioterapeuta graduada pela Universidade de Fortaleza.

BÁRBARA DE PAULA **ANDRADE**. Graduanda em Fisioterapia pela Universidade de Fortaleza.

CLEIDEANE GONZAGA DAMASCENO DE **SOUZA**. Graduanda em Fisioterapia pela Universidade de Fortaleza.

MARGYLLY HYANNE CARDOSO DE **ARAÚJO**. Graduanda em Fisioterapia pela Universidade de Fortaleza.

JOSÉ NILSON RODRIGUES DE **MENEZES**. Fisioterapeuta graduado pela Universidade de Fortaleza, Doutor em Biotecnologia pela Universidade Estadual do Ceará e docente da Universidade de Fortaleza.

LUCIANA DIAS **BELCHIOR**. Fisioterapeuta graduado pela Universidade de Fortaleza, Doutora em Farmacologia pela Universidade Federal do Ceará.

Av. Washington Soares, 1321, Bairro Edson Queiroz, Fortaleza-CE, CEP 60811-905. E-mail: nilsonmenezes@unifor.br

RESUMO

Objetivou-se conhecer a percepção do idoso institucionalizado sob a Fisioterapia na prevenção de quedas. A pesquisa realizada é descritiva, com natureza qualitativa e foi desenvolvida na Unidade de Abrigo de Idosos, a coleta de informações foi realizada no período de abril a junho de 2016 através de uma entrevista semiestruturada com idosos institucionalizados submetidos à assistência fisioterapêutica. Foram inclusos pacientes idosos do gênero masculino e idosos do gênero feminino, que já realizaram atendimento fisioterapêutico e excluídos pacientes idosos com dificuldades na fala ou alterações de estado mental que inviabilizasse a pesquisa. As informações foram analisadas através da análise temática, que consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja frequência signifique algo para objeto analítico visado. O presente estudo evidenciou pela percepção do idoso que a Fisioterapia é de grande importância para prevenção de quedas, usando de orientações, exercícios, e medidas educativas para proporcionar ao idoso uma maior autonomia e melhora nas atividades da vida diária, promovendo a qualidade de vida e proporcionando o bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia. Idoso. Acidentes por Queda.

ABSTRACT

The objective was to know the perception of the elderly institutionalized under Physical Therapy in the prevention of falls. The research was descriptive, with a qualitative nature and was developed in the Shelter for the Elderly, information was collected from April to June 2016 through a semi-structured interview with institutionalized elderly individuals submitted to physiotherapeutic assistance. Elderly patients of the masculine gender and elderly of the feminine gender were included, who already performed physiotherapeutic care and excluded elderly patients with speech difficulties or alterations of mental state that made the research unfeasible. The information was analyzed through the thematic analysis, which consists in discovering the sense nuclei that compose a communication, whose frequency means something for the analytic object targeted. The present study evidenced by the perception of the elderly that Physical therapy is of great importance for the prevention of falls, using guidelines, exercises, and educational measures to provide the elderly with greater autonomy and improvement in the activities of daily living, promoting quality of life and providing well-being.

KEYWORDS: Physiotherapy. Elderly. Accidents by Fall.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento da população tem como característica o aumento de idosos relacionado à população total, e o que antes era um privilégio de poucos indivíduos, agora se tornou uma experiência vivida por um maior número de pessoas. No Brasil, encontra-se aproximadamente 23,7 milhões de idosos, o que constitui no mínimo 12,6% da população brasileira (SOARES; RECH, 2015).

O crescimento da expectativa de vida pode ser esclarecido pela universalização do sistema de saúde, surgimento de novas tecnologias no tratamento médico de farmacológico como também pelas mudanças comportamentais adquiridas pela população (REZENDE; GIROTTO, 2019).

Tem-se como estimativa que no ano de 2050 existam em torno de dois bilhões de indivíduos com 60 anos ou mais no mundo. Esse crescimento acelerado da população é devido às mudanças demográficas, epidemiológicas e ao crescimento da expectativa de vida, principalmente nos idosos em países em desenvolvimento. Isso acarreta a necessidade de estudar problemas que interferem na qualidade de vida (QV), como por exemplo, a ocorrência de quedas (CABRAL et al., 2016).

Com mudanças ocorridas nas condições sociais e econômicas no Brasil vimos que o país não acompanhou a rápida transição demográfica e epidemiológica, ao contrário do que é observado nos países desenvolvidos. Portanto, as instabilidades econômicas, aliadas à dependência funcional, trazem, em alguns momentos, os idosos para mais próximo de sua família, que nem sempre aceita cuidar dos mesmos, tornando as Instituições de Longa

Permanência para Idosos (ILPI) uma opção de moradia para eles (GÜTHS et al., 2017).

Porém, em muitas delas, a estrutura inadequada e falta de recursos humanos capacitados, junto à assistência protecionista e caritativa, quase sempre insensíveis às potencialidades do idoso e à sua liberdade de opção, aumenta o quadro de dependência, a falta de perspectivas e o isolamento social para uma vida ativa e com qualidade de vida. A institucionalização também permite o idoso a vivenciar perdas em vários aspectos, fazendo com que aumente a vulnerabilidade a quadros de depressão (NÓBREGA et al., 2015).

Esses idosos que moram em instituições têm maior probabilidade de sofrer quedas do que os idosos não institucionalizados, pois possuem alterações na marcha, tontura, fraqueza muscular, vertigem, patologias e medicamentos específicos, diminuição da cognição, sendo geralmente doentes que dependem e são mais frágeis do que os idosos que se encontram junto à comunidade, tendo como consequência o declínio da capacidade funcional, tornando o idoso predisposto a ocorrência de quedas recidivas (TOMICKI et al., 2016).

A queda é uma importante causa de mortalidade, morbidade e incapacitações entre os idosos, ela é definida como um acontecimento não proposital que tem como consequência a mudança da posição inicial do indivíduo para um mesmo nível ou nível mais baixo (ROSA et al., 2015). É possível que a queda abranja alguns tipos de tropeços e escorregões (LEME; CARVALHO; SCHICHER, 2017).

Além disso, a institucionalização pode contribuir como fator para o risco de quedas, uma vez que o idoso muda do ambiente familiar para a ILPI, que podem gerar distúrbios cognitivos, psicológicos e funcionais que tem relação ao isolamento e falta de atividades físicas. O medo de cair nesses indivíduos também é considerado como um fator de risco a independência do idoso (TEIXEIRA et al., 2014).

Nesse contexto a Fisioterapia é importante, porque proporciona uma melhora no equilíbrio global, prevenindo quedas, tendo como consequência uma melhora na QV desses indivíduos, melhora a força através de exercícios, de hidroterapia e orientações (OLIVEIRA et al., 2015).

Contudo, a prática de atividades físicas é de grande importância para a saúde física e mental de qualquer indivíduo. Os idosos podem desempenhar a melhora na QV por promover interação com outros indivíduos, além de fornecer o bem-estar físico e emocional, aumentando a disposição e alegria, além de prevenir as quedas (VIANA; JUNIOR, 2017).

O objetivo do estudo foi conhecer a percepção do idoso institucionalizado sobre a Fisioterapia na prevenção de quedas.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo de natureza qualitativa na Unidade de Abrigo de Idosos, no período de abril a junho de 2016. A amostra se deu de acordo com a saturação das ideias e repetições de respostas (MYNAYO, 2006).

Foram inclusos pacientes idosos do gênero masculino e idosos do gênero feminino, que já realizaram atendimento fisioterapêutico e excluídos pacientes idosos com dificuldades na fala ou alterações de estado mental que inviabilizasse a pesquisa.

A pesquisa realizou-se na Unidade de Abrigo de Idosos, localizada na Avenida Olavo Bilac, número 1.280, bairro São Gerardo. Este abrigo é uma instituição pública mantida pelo governo do estado do Ceará através da Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social- STDS, que abriga idosos em situação de abandonos vítimas de maus tratos. Os idosos recebem assistência fisioterapêutica, de Enfermagem, médica, odontológica, fonoaudiológica, pedagógica, psicológica, farmacêutica e de Assistência Social. Foram realizados dois encontros semanais às terças e quintas-feiras no turno da manhã.

Como procedimento de coleta de dados realizou-se uma entrevista semiestruturada, com as seguintes questões norteadoras: Quais orientações a Fisioterapia tem dado ao senhor (a) sobre prevenir quedas; Depois do senhor (a) ter recebido orientação da Fisioterapia o senhor (a) tem caído menos ou não tem caído? Se caiu, como foi e quantas vezes; A Fisioterapia tem contribuído na prevenção de quedas? Se sim, me fale como; Me diga como a Fisioterapia tem contribuído para sua saúde; sendo realizadas em ambiente reservado, preservando o sigilo e o anonimato dos idosos, respeitando os aspectos éticos da pesquisa. As entrevistas foram gravadas com smartphone Motorola Moto G, em seguida as informações foram transcritas na íntegra para análise. Os idosos foram reunidos pelos pesquisadores para saber sobre como se procede à pesquisa.

A pesquisa ofereceu riscos mínimos, considerando que foi realizada uma entrevista, havendo a possibilidade de durante a entrevista os Idosos sentirem-se constrangidos. O benefício da pesquisa foi proporcionar o conhecimento e a orientação aos idosos sobre os benefícios da Fisioterapia e a importância da prevenção de quedas em idosos.

O desfecho primário foi constituído em conhecer a percepção do idoso institucionalizado sob a Fisioterapia na prevenção de quedas e o desfecho secundário em descrever quais as orientações que a Fisioterapia aborda para prevenir quedas, verificar se tem contribuído na prevenção de quedas e evitado futuros comprometimentos e identificar a contribuição da Fisioterapia preventiva para saúde do idoso.

As informações foram analisadas através da análise temática, que consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem uma comunicação, cuja frequência signifique alguma coisa para objeto analítico visado. Ela ocorreu em três etapas, sendo a primeira etapa é a pré-análise que é composta pela instituição do corpus, formulação e reformulação de hipótese e objetivos, a segunda é a exploração do material e a terceira etapa o tratamento dos resultados obtidos e interpretação (MINAYO, 2006).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Fortaleza com o parecer nº 1.415.557.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As categorias emergiram a partir das respostas dos pacientes e da saturação de ideias com significados similares. São eles: A Fisioterapia traçando medidas educacionais para prevenção de quedas; O cuidado como mecanismo de prevenção de quedas; Fisioterapia contribuindo para prevenção de quedas; Fisioterapia contribuindo para a saúde do idoso institucionalizado.

A FISIOTERAPIA TRAÇANDO MEDIDAS EDUCACIONAIS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

A atuação do fisioterapeuta na prevenção de quedas é imprescindível, pois o profissional pode traçar medidas educacionais, ofertando orientações que promovam saúde que são capazes de estimular o autocuidado e de proporcionar-lhes uma vida mais independente para o idoso (SOARES; RECH, 2015).

Em um relato de experiência desenvolvido pela Fisioterapia em relação à educação em saúde percebeu-se que as ações participativas são fundamentais, pois conduzem o idoso a um processo de mudança de comportamento influenciando na sua vida cotidiana. A educação voltada para idosos é usada como o despertar da capacidade de confiança em si mesmo, da sua autonomia e a problematização do seu comportamento que podem estar influenciando negativamente em sua saúde (NASCIMENTO et al., 2013). Daí a importância das orientações da Fisioterapia na prevenção de quedas como parte do processo de medidas educacionais.

...orienta um pouco, conversa com a gente ter cuidado e segurar na barra, ter cuidado com piso molhado, olhar pra frente... (idoso 8)

...eles falam para eu andar devagar, mas eu fico tonto e caio, mas faz tempo que eu não caio porque eu seguro nessa muleta aqui e na barra do jeito que mandam... (Idoso 2)

Podemos perceber nas falas dos idosos que a orientação da Fisioterapia na prevenção de quedas gera conhecimento sobre a existência de objetos que possam auxiliar os mesmos a evitar quedas para que eles tenham autonomia e confiança em relação a deambular sozinhos sem o medo de cair, fazendo com que as orientações como medidas educativas para os mesmos motivem o aprendizado e o idoso passa a confiar nas orientações do fisioterapeuta, ficando mais independentes e cuidadosos.

O CUIDADO COMO MECANISMO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS

A mudança de comportamento após queda é adotada como medida de proteção, constituindo requisitos que desencadeiam o autocuidado, relacionados às atividades desenvolvidas no cotidiano, relacionando com algum evento já ocorrido que gerou algum trauma. O comportamento de tomar banho de chinelo, por exemplo, mostra um autocuidado especializado ou adaptado ao dia-a-dia, assim como, sentar-se ao sentir tonteira, ou segurar em uma barra para não cair pode ser classificada, da mesma forma, e considerada como positiva para o idoso (SILVA et al., 2007).

Foi realizado um estudo no Japão em 5.207 cidades, constatando que um dos itens importantes para um envelhecimento bem-sucedido é manter a capacidade de autocuidado até próximo da morte (OLIVEIRA et al., 2016).

...andar calmo, tranquilo com cuidado para não cair, ter cuidado para não tropeçar, andar sempre com a postura correta, segurar no corrimão, estar aqui dentro e não nos lugares externos ajuda a não cair... (Idoso 1)

...eles sabem que eu tenho cuidado, orienta, diz pra gente ter cuidado e segurar na barra, ter cuidado com piso molhado e batente... (Idoso 9)

O “cuidado” apresentado nas falas dos idosos refere-se ao fato de que eles se utilizam do autocuidado para prevenir as quedas, não só após um episódio de queda, mas um hábito adquirido no dia-a-dia para se auto proteger dos fatores que levam os mesmos a cair.

O autocuidado é o ato de cuidar de si mesmo, e favorece aos idosos a prevenção, e a qualidade de vida, visto que eles procuram evitar ambientes que favoreçam a quedas e utiliza-se de medidas protetoras para evitar um possível trauma ocasionado pela queda, como observado nas falas.

FISIOTERAPIA CONTRIBUINDO PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Em um estudo feito com Idosos no ambulatório de Geriatria/Gerontologia de um hospital de ensino do interior da Zona da Mata Mineira, observaram que 87,5% dos idosos da pesquisa deambulam sem o auxílio de pessoas e/ou equipamentos, porém com o aparecimento de alterações fisiológicas e patológicas do envelhecimento, esses sistemas vão se tornando debilitados, tornando-se importante fator de risco para quedas. Desta forma, a atuação da equipe multidisciplinar, com inserção do fisioterapeuta, contribui para garantir maior autonomia e independência aos idosos (NICOLATO; COUTO; CASTRO, 2016).

A Fisioterapia contribui para prevenção de quedas, pois ajuda na melhora do quadro motor e equilíbrio, fornecendo orientações aos idosos e seus cuidadores, proporcionando a eliminação ou minimização dos fatores de risco (PIOVESAN; PIVETTA; PEIXOTO, 2011).

... faço bicicleta, escada, polia, me sinto ate mais animado e forte, acho é bom fazer. Ajuda a gente a ficar mais animado, as pernas ficam boas pra andar... (Idoso 3)

...eu tomo cuidado, tento seguir as orientações que me dão... (Idoso 7)

...com exercício, fortalece as pernas, a gente anda pra todo canto sem cair... (Idoso 9)

Segundo relato dos idosos entrevistados, a Fisioterapia contribui tanto na parte física com exercícios para fortalecimento das pernas, que eles consideram primordial para evitar quedas, quanto com orientações que os mesmos tentam seguir para que não venham a cair. Esses idosos são susceptíveis a muitos fatores de risco, entre eles está à perda da força muscular como fator intrínseco e como fator extrínseco têm chão molhados, batentes, que acabam por levar a ocorrência de quedas, tendo a Fisioterapia o papel importante na prevenção de quedas, minimizando ou abolindo esses fatores.

FISIOTERAPIA CONTRIBUINDO PARA A SAÚDE DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO

A Fisioterapia no idoso tem como objetivo promover a independência para as tarefas básicas de atividade de vida diária, visando minimizar as consequências das alterações que ocorrem no envelhecimento, garantindo a melhoria da mobilidade e favorecendo uma qualidade de vida satisfatória. Além do mais, a atuação do fisioterapeuta representa uma estratégia importante para contribuir para um estilo de vida mais ativo, proporcionando um envelhecer motor funcional com saúde, qualidade e maior independência funcional possível (ELY et al., 2009).

O fisioterapeuta na equipe multidisciplinar pode colaborar tanto com a equipe de saúde como no cuidado ao idoso, atuando em programas de educação em saúde e melhorando a capacidade funcional, a segurança e a qualidade de vida dessa população (GRAVE; ROCHA; PÉRICO, 2012).

... é muita felicidade pra gente, pois fazemos com cuidado, ajuda o que não sabe, são muitos os movimentos que a gente faz. Eu gosto da “terapia” venho três dias, tem respeito, confiança... (Idoso 4)

... Saio melhor de lá, antigamente precisava de alguém me dar banho, hoje não precisa mais, a Fisioterapia é boa demais pra saúde da gente... (Idoso 9)

Podemos observar no relato dos idosos que eles consideram a Fisioterapia como um benefício para sua saúde, pois eles percebem a melhora da qualidade de vida quando podem fazer alguma atividade que não conseguiam antes se não tivesse feito um exercício, por exemplo, passado pelo fisioterapeuta. Então a Fisioterapia contribui de diversas formas para a saúde desses idosos institucionalizados, prevenindo e tratando agravos que acometem a 3ª idade, minimizando alterações e garantindo melhor qualidade de vida para os mesmos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando chega a velhice, muitos idosos sofrem com históricos de quedas que muitas vezes levam o mesmo a serem hospitalizados, ou até mesmo a óbito. O idoso em uma instituição de longa permanência também é sujeito a sofrer quedas, porém eles têm acompanhamento multidisciplinar, e dentre os profissionais está o fisioterapeuta que lhe proporciona medidas para que sejam evitadas essas quedas, e para saber se essas medidas são eficazes é preciso consultar o idoso.

O presente estudo evidenciou pela percepção do idoso que a Fisioterapia é de grande importância para prevenção de quedas, usando de orientações, exercícios, e medidas educativas para proporcionar ao idoso uma maior autonomia e melhora nas atividades da vida diária, promovendo a qualidade de vida e proporcionando o bem estar.

Este trabalho é relevante, pois contribui para a prevenção de quedas em idosos institucionalizados. Contribuindo assim para idosos, fisioterapeutas que trabalham nessa área, outros profissionais da saúde e para a sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

CABRAL, J.V.B. et al. Fatores de risco para quedas em idosos hospitalizados. **Holos**. Pernambuco, v. 32, n. 3, p. 329-337, 2016.

ELY, J.C et al. Atuação fisioterápica na capacidade funcional do idoso institucionalizado. **RBCEH**. Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 293-297, 2009.

GRAVE, M., ROCHA, C.F.; PÉRICO E. A formação do profissional fisioterapeuta na atenção à saúde do idoso: uma revisão integrativa. **RBCEH**. Passo Fundo, v. 9, n.3, p. 371-382, 2012.

GÜTHS, J.F.S. et al. Perfil sociodemográfico, aspectos familiares, percepção de saúde, capacidade funcional e depressão em idosos institucionalizados no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, Brazil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 175-185, 2017.

LEME, G.L.M.; CARVALHO, I.F.; SCHICHER, M.E. Melhora do equilíbrio postural em mulheres idosas com uso de informação sensorial adicional. **Fisio Pesqui.**, São Paulo, v. 24, n.1, p. 68-73, 2017.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**. 9ª Ed. São Paulo: Revista e Aprimorada, 2006.

NASCIMENTO, R.G. et al. Fisioterapia gerontológica na atenção primária à saúde: uma experiência na região norte. **Rev. Ciência & Saúde, Porto Alegre**, v. 6, n. 3, p. 222-228, 2013.

NICOLATO, F.V., COUTO, A.M., CASTRO, E.A.B. Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde. **Rev. de Enfer. do Centro-oeste Mineiro.**, v. 6, n. 2, p. 2199-2211, 2016.

NÓBREGA, I.R.A.P. et al. Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: Revisão integrativa. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p. 536-550, 2015.

OLIVEIRA, D.V. et al. Comparison between selfreported functional capacity of brazilian and japanese institutionalized elderly. **Rev. Pesq. Fisiot.**, v. 6, n. 3, p. 276-282, 2016.

OLIVEIRA, J.M. et al. Benefícios da Prática de exercícios físicos nas alterações posturais dos idosos. **Rev. Uningá**. Maringá, v. 44, n. 1, p. 83-87, 2015.

PIOVESAN, A.C., PIVETTA, H.M.F., PEIXOTO, J.M.B. Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 75-83, 2011.

REZENDE, J. A. I.; GIROTTO, E. Riscos de polimedicação em idosos: Uma revisão. **Revista Uningá**, Maringá, v. 56, n. 1, p. 66-76, jan./mar. 2019.

ROSA, T.S.M. et al. Perfil epidemiológico de idosos que foram a óbito por queda no Rio Grande do Sul. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 59-69, 2015.

SILVA, T.M., et al. A vulnerabilidade do idoso para as quedas: análise dos incidentes críticos. **Re Eletrônica de Enfermagem**, v. 9, n. 1, p. 64-78, 2007.

SOARES, I.G.E., RECH, V. Prevalência de quedas em idosos institucionalizados no Brasil: Uma revisão integrativa. **Rev. Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 18, n. 4, p. 47-61, 2015.

TEIXEIRA, C.S. et al. Prevalência de risco de quedas em idosas de uma instituição de longa permanência de Santa Maria (RS). **Rev. Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 17, n. 1, p. 45-56, 2014.

TOMICKI, C. et al. Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: Ensaio clínico randomizado. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 473-482, 2016.

VIANA, A.M., JUNIOR, G.A. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Rev. Psicol Saúde e Debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.