

QUEDAS EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: PREVALÊNCIA, FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

ODS 3

Ana Laura (Universidade de Taubaté)

Jaqueline (Universidade de Taubaté)

Roseane Corrêa Lima (Universidade de Taubaté)

Yasmin (Universidade de Taubaté)

Maria Cecília Brandão Fernandes (Universidade de Taubaté)

As quedas em idosos constituem um relevante problema de saúde pública, devido a sua alta prevalência. As repercussões físicas, emocionais e também a sobrecarga para instituições e cuidadores. Entre idosos da comunidade, um terço sofre quedas anuais, enquanto em instituições de longa permanência a ocorrência é até três vezes maior. O objetivo deste estudo foi analisar as evidências atuais sobre prevalência, fatores associados e estratégias de prevenção das quedas em idosos institucionalizados. Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases BVS e PubMed, utilizando os descritores Idoso, Acidentes por Quedas e Instituições de Longa Permanência, combinados com o operador booleano AND. Foram incluídos artigos de revisão publicados nos últimos cinco anos, em português e inglês, disponíveis na íntegra. Dos 28 estudos inicialmente encontrados, 13 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados evidenciam que fatores como idade avançada, sexo feminino, polifarmácia, doenças crônicas, limitações funcionais, déficits sensoriais e condições ambientais precárias aumentam significativamente o risco de quedas. As revisões apontam ainda que cerca de um terço dos episódios estão relacionados a fatores ambientais, mas ainda não há protocolos padronizados para sua avaliação. O uso de tecnologias emergentes, como sensores de movimento e sistemas de monitoramento surgem como recurso promissor para detecção precoce, embora em fase experimental. Os programas de exercícios físicos, sobretudo aqueles voltados para força e equilíbrio, realizados em grupo e de forma contínua mostraram eficácia significativa na redução das quedas, desde que adaptados às condições físicas e cognitivas dos idosos. As diretrizes clínicas reforçam a necessidade de abordagens multifatoriais, incluindo revisão de medicamentos, adequação ambiental, correção de déficits visuais e acompanhamento fisioterapêutico. Conclui-se que a prevenção de quedas em idosos institucionalizados exige intervenções integradas, sustentadas e personalizadas, com a atuação coordenada de equipes multiprofissionais e estratégias baseadas em evidências, visando melhor qualidade de vida e segurança dessa população.

Palavras-chave: Idoso; Quedas; Instituição de Longa Permanência; Prevenção; Saúde Pública.