

SÍNDROME PÓS-QUEDA E PTOFOBIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

LUÍSA JÓIA ZAMBERLAN; KAROLINA WIRMOND FERREIRA; ISABELLA FALCÃO DE MOURA; GABRIEL PETECK; ARTUR KIPPER NETO; LUIZA DORNELLES DE AZEVEDO; ISABELA THAMM ZAGORSKI; CAROLINE STADLER; MAXWELL JULIO DOS SANTOS

Área Temática: Saúde Coletiva

Palavras-chave: Ptofobia; Quedas; Geriatria.

1. INTRODUÇÃO

As quedas em idosos representam importante problema de saúde pública, associadas à morbimortalidade, perda de autonomia e redução da qualidade de vida (Montero-Odasso et al., 2022). Nesse contexto, a ptofobia — medo persistente de cair — pode ocorrer mesmo sem quedas prévias e associa-se a fatores físicos e psicossociais (Sousa et al., 2022; Silva et al., 2023). Essa condição estabelece um ciclo progressivo de restrição de atividades, declínio funcional, maior risco de quedas e intensificação do medo, perpetuando a incapacidade funcional. Intervenções baseadas em exercícios físicos e participação social mostram-se promissoras na interrupção desse ciclo (Chandrasekaran et al., 2021). Assim, esta revisão objetiva analisar a relação entre a síndrome pós-queda e a ptofobia em idosos.

2. METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores: "quedas em idosos", "ptofobia", "medo de cair" e "síndrome pós-queda". Incluíram-se artigos publicados entre 2017 e 2023, em português e inglês, sem restrição de delineamento de estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ptofobia integra um ciclo negativo de incapacidade funcional: idosos com comorbidades apresentam maior risco de quedas, o que intensifica o medo de cair. Esse medo leva à redução de atividades físicas, piora da capacidade funcional (força, equilíbrio e massa muscular) e, consequentemente, eleva novamente o risco de quedas (Sousa et al., 2022; Silva et al., 2023). Além disso, a ptofobia associa-se independentemente a maior mortalidade (Chang et al., 2017), possivelmente relacionada às limitações funcionais decorrentes do medo. Contudo, intervenções baseadas em exercícios físicos e reabilitação funcional — como Tai Chi, Yoga e fortalecimento muscular — demonstram impacto significativo na autoconfiança e mobilidade (Chandrasekaran et al., 2021), sugerindo que a ptofobia é uma condição modificável. A participação em projetos sociais e comunitários também contribui para reduzir o medo de cair e melhorar a qualidade de vida (Silva et al., 2023). Entretanto, o número restrito de estudos avaliados limita a inferência de causalidade, reforçando a necessidade de revisões sistemáticas da literatura conduzidas com maior rigor metodológico.

4. CONCLUSÃO

A ptofobia é uma condição multifatorial que se associa a comorbidades, limitações funcionais, maior risco de quedas e aumento da mortalidade. Intervenções baseadas em exercícios físicos e participação social demonstram eficácia na redução do medo de cair e na melhora da capacidade funcional e qualidade de vida. Contudo, a quantidade limitada de estudos compromete a análise causal, indicando a necessidade de revisões sistemáticas mais robustas. Esses achados sugerem que a abordagem multidisciplinar com exercícios físicos e participação social deve ser considerada na prevenção e manejo da ptofobia em idosos.

REFERÊNCIAS

- CHANDRASEKARAN, S.; HIBINO, H.; GORNIK, S. L.; LAYNE, C. S.; JOHNSTON, C. A. Fear of falling: significant barrier in fall prevention approaches. **American Journal of Lifestyle Medicine**, [s. l.], v. 15, n. 6, p. 598–601, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8669901/>. Acesso em: 30 mar. 2026.
- CHANG, H.-T.; CHEN, H.-C.; CHOU, P. Fear of falling and mortality among community-dwelling older adults in the Shih-Pai Study in Taiwan: a longitudinal follow-up study. **Geriatrics & Gerontology International**, [s. l.], v. 17, n. 11, p. 2216–2223, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28060445/>. Acesso em: 30 mar. 2026.
- MONTERO-ODASSO, M.; VAN DER VELDE, N.; MARTIN, F. C.; PETROVIC, M.; TAN, M. P.; RYG, J.; AGUILAR-NAVARRO, S.; ALEXANDER, N. B.; BECKER, C.; BLAIN, H.; BOURKE, R.; CAMERON, I. D.; CAMICOLI, R.; CLEMONSON, L.; CLOSE, J.; DELBAERE, K.; DUAN, L.; DUQUE, G.; DYER, S. M.; FREIBERGER, E. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. **Age and Ageing**, [s. l.], v. 51, n. 9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>. Acesso em: 30 mar. 2026.
- SILVA, I. C.; VICENTINI, D.; ANDRADE, R.; FIDELIX, Y. L.; NOGUEIRA, G.; BENNEMANN, R. M.; ACENCIO, F. R. Relação entre risco e medo de queda em idosas participantes de um projeto social. **Acta Fisiátrica**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 124–128, 2023. Disponível em: <https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/196937>. Acesso em: 30 mar. 2026.
- SOUSA, I. L. P. dos S.; OLIVEIRA, F. M. R. L. de; BARBOSA, K. T. F.; GUIMARÃES, K. S. de L.; LEAL, N. P. da R.; MADRUGA, K. M. de A. Quedas, medo de cair e capacidade funcional: panorama de idosos adscritos em uma unidade de saúde da família. **REME - Revista Mineira de Enfermagem**, [s. l.], v. 26, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rem/article/view/38542>. Acesso em: 30 mar. 2026.