

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO**

*Annabelle De Fátima Modesto Vargas (annabelle.vargas@afya.com.br)*

*Byanka Tavares Pereira Dos Santos (byankassantos00@gmail.com)*

**Introdução:** As quedas em idosos representam um problema significativo de saúde pública devido à alta frequência e gravidade das consequências. Esses eventos são causados por diversos fatores, como limitações físicas, comprometimento cognitivo, aspectos psicossociais negativos, fatores ambientais inadequados e uso de medicamentos que comprometem o equilíbrio e a cognição. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura na base de dados PubMed, utilizando descritores padronizados ("accidental falls AND aged AND risk factors"). Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, após triagem rigorosa através do software Rayyan, resultando em 11 estudos selecionados. **Resultados:** Os artigos identificaram fatores de risco significativos para quedas em idosos, incluindo fraqueza muscular, déficit cognitivo, ambientes inseguros, isolamento social, medo de cair e uso inadequado de medicamentos como benzodiazepínicos, antidepressivos e antipsicóticos. Intervenções multidimensionais combinando exercícios físicos específicos, treinamento cognitivo, revisões periódicas das medicações e suporte psicossocial reduziram expressivamente a incidência e o risco de quedas. **Discussão:** Os achados ressaltam a importância da avaliação abrangente dos idosos, especialmente em relação ao uso de medicamentos potencialmente perigosos, como

benzodiazepínicos e antidepressivos, frequentemente associados às quedas por comprometerem o equilíbrio, atenção e cognição. A revisão criteriosa desses medicamentos, aliada a estratégias que envolvem atividades físicas regulares, intervenções cognitivas, educativas e adaptações ambientais, revelou-se essencial para a prevenção eficaz. Conclusão: A ocorrência de quedas em idosos decorre de múltiplas causas, destacando-se especialmente o uso inadequado de medicamentos, comprometimentos físicos e cognitivos e fatores ambientais. Estratégias preventivas integradas e personalizadas, com especial atenção à revisão e ajuste de medicamentos, são fundamentais para reduzir as quedas e melhorar a qualidade de vida, segurança e autonomia dessa população.

Palavras-chave: acidentes por quedas; idoso; fatores de risco; cuidados preventivos.