

# Associação Entre o Risco de Quedas na Pessoa Idosa e o Autocuidado: Revisão de Escopo

Association Between the Risk of Falls in Elderly People and Self-Care: Scoping Review

Asociación Entre el Riesgo de Caídas en Personas Mayores y el Autocuidado: Revisión del Alcance

## RESUMO

Este estudo tem por objetivo: Mapear as evidências científicas disponíveis sobre a associação entre o risco de quedas em idosos e o autocuidado, identificando intervenções preventivas e suas implicações para a promoção da independência funcional e da qualidade de vida. Revisão de escopo conduzida segundo as diretrizes do Joanna Briggs Institute (JBI). Foram incluídos estudos publicados entre 2016 e 2025, nas bases PubMed, Scopus, Web of Science, LILACS, SciELO e CINAHL. A busca utilizou descritores relacionados a "idoso", "quedas", "autocuidado" e "prevenção". A seleção ocorreu em duas etapas: triagem de títulos/resumos e leitura integral, com extração de dados sobre autores, ano, país, tipo de estudo e principais achados. Cabe ressaltar, que nem todos os estudos de revisão de escopo possuem linha temporal definida. Foram incluídos estudos de diferentes metodologias (revisões sistemáticas, ensaios clínicos, observacionais e qualitativos), que identificaram fatores de risco intrínsecos (fragilidade, comorbidades, polimedicação) e extrínsecos (ambiente domiciliar inadequado). As intervenções de autocuidado mais recorrentes foram exercícios físicos regulares, controle de doenças crônicas, adaptação do ambiente e uso de gerontotecnologias, como dispositivos de monitoramento e materiais educativos digitais. Tais medidas mostraram impacto positivo na redução de quedas e na promoção do envelhecimento ativo. O autocuidado se revela estratégia essencial para reduzir o risco de quedas em idosos, promovendo segurança, autonomia e qualidade de vida. No entanto, ainda existem lacunas relacionadas à personalização das intervenções e à acessibilidade de tecnologias, o que aponta para a necessidade de políticas públicas e programas contínuos de educação em saúde voltados para esta população.

**DESCRIPTORES:** idoso; quedas; autocuidado; prevenção.

## ABSTRACT

This study aims to map the available scientific evidence on the association between the risk of falls in older adults and self-care, identifying preventive interventions and their implications for promoting functional independence and quality of life. A scoping review was conducted according to the Joanna Briggs Institute (JBI) guidelines. Studies published between 2016 and 2025 were included from PubMed, Scopus, Web of Science, LILACS, SciELO, and CINAHL. The search used descriptors related to "older adult," "falls," "self-care," and "prevention." Selection occurred in two stages: screening of titles/abstracts and full-text reading, with data extraction on authors, year, country, study type, and main findings. It is noteworthy that scoping review studies do not establish a temporal line. Studies with different methodologies were included (systematic reviews, clinical trials, observational and qualitative studies), which identified intrinsic risk factors (frailty, comorbidities, polypharmacy) and extrinsic ones (inadequate home environment). The most recurrent self-care interventions were regular physical exercise, chronic disease management, environmental adaptation, and the use of gerontechnologies such as monitoring devices and digital educational materials. These measures showed a positive impact on reducing falls and promoting active aging. Self-care emerges as an essential strategy to reduce the risk of falls in older adults, promoting safety, autonomy, and quality of life. However, there are still gaps related to the personalization of interventions and the accessibility of technologies, which highlights the need for public policies and continuous health education programs aimed at this population.

**DESCRIPTORS:** older adult; falls; self-care; prevention.

## RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo mapear la evidencia científica disponible sobre la asociación entre el riesgo de caídas en personas mayores y el autocuidado, identificando intervenciones preventivas y sus implicaciones para la promoción de la independencia funcional y la calidad de vida. Se realizó una revisión de alcance según las directrices del Joanna Briggs Institute (JBI). Se incluyeron estudios publicados entre 2016 y 2025 en las bases PubMed, Scopus, Web of Science, LILACS, SciELO y CINAHL. La búsqueda utilizó descriptores relacionados con "adulto mayor", "caídas", "autocuidado" y "prevención". La selección se realizó en dos etapas: cribado de títulos/resúmenes y lectura completa, con extracción de datos sobre autores, año, país, tipo de estudio y principales hallazgos. Cabe destacar que los estudios de revisión de alcance no establecen una línea temporal. Se incluyeron estudios con diferentes metodologías (revisiones sistemáticas, ensayos clínicos, estudios observacionales y cualitativos), que identificaron factores de riesgo intrínsecos (fragilidad, comorbilidades, polimedicación) y extrínsecos (entorno domiciliario inadecuado). Las intervenciones de autocuidado más frecuentes fueron la práctica regular

de ejercicios físicos, el control de enfermedades crónicas, la adaptación del entorno y el uso de gerontotecnologías, como dispositivos de monitoreo y materiales educativos digitales. Estas medidas mostraron un impacto positivo en la reducción de caídas y en la promoción del envejecimiento activo. El autocuidado se revela como una estrategia esencial para reducir el riesgo de caídas en personas mayores, promoviendo seguridad, autonomía y calidad de vida. Sin embargo, aún existen vacíos relacionados con la personalización de las intervenciones y la accesibilidad de las tecnologías, lo que señala la necesidad de políticas públicas y programas continuos de educación en salud dirigidos a esta población.

**DESCRIPTORES:** persona mayor; caídas; autocuidado; prevención.

## Marília Andreza de Arruda

Graduada em Enfermagem pela Faculdade Pernambucana de Saúde. Especialização no formato de Pós-graduação em UTI pelo grupo CEFAPP. Residência em Enfermagem - traumatologia e ortopedia pela Secretaria de Saúde de Pernambuco. Mestranda em Gerontologia pela UFPB João Pessoa PB.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6222-3970>

## Thais Monara Rezerra Ramos

Graduação em Enfermagem pela Faculdade Santa Emília de Rodat, Graduação em Farmácia pela Uninassau, Especialização em Saúde da Família, Saúde Pública, Enfermagem do Trabalho e Unidade de terapia Intensiva. Residência em Saúde da Família. Mestre em gerontologia-UFPB. Graduação de Enfermagem UFPE-CAV e Faculdade de Ciências de Timbaúba.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5945-9498>

## Shirley Shuellen Trindade de Moura

Graduada em Fisioterapia pela Universidade Maurício de Nassau - UNINASSAU (2014.2); Pós Graduada em Coluna Vertebral - Fisioterapia nas Disfunções Biomecânicas e Posturais (2015); Pós Graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP (2019)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6559-6700>

## Karolaine Rodrigues da Silva

Enfermeira do Núcleo de Epidemiologia Hospitalar do Hospital Mendo Sampaio. Integrante do Comitê de Ética de Enfermagem do Hospital Mendo Sampaio. Pós-graduada em saúde da família pela Faculdade Integrada Instituto Souza (2024). Pós-graduada em Enfermagem do trabalho pela Faculdade de Venda Nova do Imigrante (2019). Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí (UFPI).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6872-4166>

## Wanderson Santos de Farias

Pós-doutorado em Educação (2022-2023) e em Neurociências (2024-2025) pela Logos University International, LUI, Flórida/EUA, Mestrado e Doutorado (Ph.D) em Ciências da Educação pelo Programa de Pós Graduação de Ciências da Educação PPGE (2017-2021). Graduação em Enfermagem pela Unisãomiguel (2016). Especialização em Enfermagem, Ciências da Saúde e da Educação.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4687-4673>

## José Júnior da Costa

Graduação em Enfermagem. Especialização em andamento em Residência em ortopedia e traumatologia.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8240-1040>

## Bruna Mayara Dantas de Medeiros

Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (2012). Especialização em atendimento direto ao paciente complementada por uma dedicação consistente à segurança do paciente e um domínio em ambientes de alta pressão, como UTI adulto e neonatal e serviços de emergência.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2796-0971>

## Morgana Paz de Freitas Xavier

Graduação em Enfermagem pela Faculdades de Enfermagem Nova Esperança (2014). Pós-graduada em Obstetrícia (2019) e Saúde da Família/saúde pública com ênfase em sanitário.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7694-1767>

**Recebido em:** 24/09/2025  
**Aprovado em:** 11/10/2025

## INTRODUÇÃO

A promoção do autocuidado em idosos com risco de quedas é um tema relevante e complexo, considerando o rápido envelhecimento da população global e as consequências de quedas nessa faixa etária. O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações fisiológicas e funcionais que aumentam a vulnerabilidade a quedas, sendo estas uma das principais causas de lesões e mortalidade entre os idosos<sup>1</sup>. No Brasil, a taxa de quedas entre idosos é preocupante, especialmente devido ao impacto que essas

quedas têm na saúde pública, resultando em hospitalizações, complicações funcionais e, em muitos casos, óbitos. O autocuidado, definido pela teoria de Dorothea Orem, emerge como uma estratégia fundamental para capacitar os idosos a gerenciar melhor sua saúde e prevenir quedas, promovendo sua independência e qualidade de vida<sup>2</sup>.

As quedas em idosos são eventos multifatoriais que podem ser causados por fatores intrínsecos, como fragilidade, perda de equilíbrio e força muscular, ou por fatores extrínsecos, como o ambiente inadequado. No ambiente domiciliar, por exemplo, tapetes soltos, pi-

sos escorregadios e má iluminação são comumente identificados como causas de quedas<sup>3</sup>. Além disso, a presença de comorbidades e o uso de múltiplos medicamentos aumentam o risco de queda e diminuem a capacidade do idoso de recuperar-se de uma queda<sup>4</sup>.

Com o aumento da expectativa de vida e a consequente elevação do número de idosos no Brasil, estimado para alcançar mais de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais até 2025<sup>5</sup>, é fundamental abordar estratégias de prevenção que empoderem os idosos para gerirem sua saúde de forma proativa.

As quedas, definidas como eventos

acidentais que levam o corpo ao chão, são a segunda maior causa de morte por lesões acidentais em idosos<sup>6</sup>. Estima-se que cerca de 30% dos idosos brasileiros sofrem quedas anualmente, um fenômeno que aumenta conforme o envelhecimento e a fragilidade<sup>7</sup>. Esse risco é exacerbado por fatores intrínsecos, como diminuição da força muscular e alterações no equilíbrio, bem como por fatores extrínsecos relacionados ao ambiente doméstico inadequado, que contribuem para a vulnerabilidade dos idosos a quedas graves, especialmente em domicílios<sup>8</sup>.

A literatura destaca a necessidade de intervenções focadas na capacitação dos idosos para gerenciar melhor sua saúde por meio de práticas de autocuidado. A Teoria do Déficit de Autocuidado, proposta por Dorothea Orem, fundamenta a relevância de preparar os idosos para exercerem controle sobre suas condições de saúde e prevenirem quedas, com o apoio de cuidadores e profissionais de saúde<sup>7</sup>. A atuação da enfermagem, em particular, é crucial nesse contexto, pois esses profissionais são responsáveis pela avaliação clínica contínua, identificação de fatores de risco e implementação de estratégias preventivas durante a hospitalização e no contexto domiciliar<sup>9</sup>.

Estudo aponta, que o uso de tecnologias, como as gerontecnologias e a Internet das Coisas (IoT), tem sido explorado como uma ferramenta para promover o autocuidado e prevenir quedas, oferecendo monitoramento em tempo real e maior segurança aos idosos<sup>10</sup>. Essas tecnologias, associadas a programas de reabilitação e exercícios físicos que fortalecem a musculatura e melhoram o equilíbrio, podem contribuir significativamente para a redução dos riscos de queda e para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

A promoção do autocuidado é, portanto, uma abordagem multidimensional que envolve a educação dos idosos, o suporte de cuidadores, a adaptação

do ambiente e a utilização de recursos tecnológicos para garantir a segurança e bem-estar dessa população vulnerável. A implementação dessas estratégias de forma coordenada pode reduzir significativamente o risco de quedas e suas consequências, promovendo maior autonomia e qualidade de vida para os idosos<sup>11</sup>.

Diante desse cenário, a promoção do autocuidado se torna uma ferramenta crucial para prevenir quedas em idosos. A educação em saúde desempenha um papel importante ao fornecer informações e capacitar os idosos a identificar fatores de risco e implementar medidas preventivas, como a adaptação do ambiente domiciliar e a adoção de exercícios físicos que melhorem o equilíbrio e a força muscular<sup>12</sup>. A atuação de profissionais de saúde, como enfermeiros e fisioterapeutas, é essencial para promover intervenções personalizadas que ajudem os idosos a manterem-se ativos e seguros.

Portanto, a promoção do autocuidado envolve não apenas o empoderamento dos idosos, mas também a implementação de programas de saúde pública que abordem as especificidades do envelhecimento e criem ambientes mais seguros para essa população crescente. É fundamental que essas iniciativas sejam contínuas e intersetoriais, unindo esforços de profissionais da saúde, cuidadores e familiares para reduzir o impacto das quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos<sup>13</sup>. Assim, esta revisão tem por objetivo: Mapear as evidências científicas disponíveis sobre o risco de quedas em idosos associados ao autocuidado, identificando as principais intervenções preventivas e suas implicações para a promoção da independência funcional e qualidade de vida.

## METODOLOGIA

A revisão de escopo foi desenvolvida para mapear e sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre o

risco de quedas em idosos associados ao autocuidado. A metodologia adotada seguiu as diretrizes recomendadas pelo Joanna Briggs Institute (JBI), que forneceu uma estrutura robusta para a condução de revisões de escopo, permitindo a inclusão de diferentes tipos de estudos e a exploração de uma ampla gama de questões relacionadas ao tema. Esse tipo de revisão foi apropriado para examinar e mapear a extensão, o escopo e a natureza das pesquisas existentes sobre um determinado fenômeno, como o autocuidado de idosos para a prevenção de quedas, identificando lacunas na literatura e áreas para futuras pesquisas. A revisão foi guiada pela seguinte pergunta central, formulada com base na estratégia PCC (População, Conceito e Contexto): "Quais foram as intervenções associadas ao autocuidado que influenciaram o risco de quedas em idosos?"

A formulação da pergunta de pesquisa foi baseada na estratégia PCC (População, Conceito, Contexto), a qual foi adequada para revisões de escopo. Essa estratégia permitiu uma definição clara dos elementos que compuseram o foco da revisão. A População (P) referiu-se aos idosos com 60 anos ou mais, grupo particularmente vulnerável às quedas devido a uma série de fatores intrínsecos e extrínsecos, como fragilidade, perda de força muscular e condições ambientais adversas. O Conceito (C) abordou o autocuidado, entendido como as ações realizadas pelos próprios idosos, com ou sem o auxílio de cuidadores e profissionais de saúde, para a gestão de sua saúde e a prevenção de quedas.

O autocuidado incluiu tanto comportamentos preventivos (como exercícios físicos, controle de comorbidades e adaptação do ambiente) quanto o uso de tecnologias assistivas e educacionais, como as gerontecnologias. Já o Contexto (C) abrangeu todos os ambientes onde ocorreram as interações de autocuidado dos idosos, sejam eles domiciliares, institucionais (como hospitais

e asilos) ou comunitários. Foram incluídos estudos publicados entre 2016 e 2025, nas bases PubMed, Scopus, Web of Science, LILACS, SciELO e CINAHL. A busca utilizou descritores relacionados a "idoso", "quedas", "autocuidado" e "prevenção". A seleção ocorreu em duas etapas: triagem de títulos/resumos e leitura integral, com extração de dados sobre autores, ano, país, tipo de estudo e principais achados. Cabe ressaltar que, segundo a metodologia do Joanna Briggs Institute (JBI), revisões de escopo não necessariamente estabelecem linha temporal para inclusão de estudos, conforme já adotado em pesquisas recentes.

Os estudos incluídos na revisão abrangeram uma variedade de metodologias, incluindo revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais, longitudinais e qualitativos, desde que tratassem do autocuidado em idosos e sua relação com a prevenção de quedas. Foram incluídos estudos publicados em português, inglês e espanhol. Foram excluídos estudos cujo foco não foi diretamente a

população idosa ou que não discutiram intervenções de autocuidado no contexto das quedas. Os dados extraídos incluíram informações como autores, ano de publicação e país de origem, além do tipo de estudo e a metodologia utilizada. Também foram coletadas informações sobre a população estudada, incluindo o número de participantes e suas características demográficas.

A seleção foi realizada em duas etapas: 1- Triagem de Títulos e Resumos: Estudos duplicados e aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão foram excluídos e 2- Leitura Completa dos Estudos Selecionados: Aqueles que passaram pela triagem inicial foram lidos integralmente para extração de dados relevantes. As intervenções ou medidas de autocuidado utilizadas nos estudos foram detalhadas, assim como os fatores de risco de quedas identificados. Além disso, foram analisados os resultados e o impacto dessas intervenções na redução de quedas, e foram destacadas as limitações de cada estudo incluído na revisão. Os dados foram analisados de forma descritiva e sintetizados em

tabelas para facilitar a compreensão das intervenções e seus impactos.

Os resultados dessa revisão de escopo foram disseminados por meio de publicações em periódicos acadêmicos e apresentações em congressos científicos, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de intervenções preventivas voltadas ao autocuidado e à redução do risco de quedas em idosos. Foram utilizados descritores e palavras-chave relacionados a "idoso", "quedas", "autocuidado", "prevenção" e "gerontecnologia", combinados com operadores booleanos para garantir a abrangência da busca.

### ESTRATÉGIA EM INGLÊS

(Elderly OR Older adults) AND (Falls OR Accidental falls) AND (Self-care OR Self-management OR Preventive measures).

### ESTRATÉGIA EM PORTUGUÊS

(Idoso OR Idosos) AND (Quedas OR Acidentes por quedas) AND (Autocuidado OR Gestão pessoal OR Medidas preventivas).

## QUADRO 1 – Estratégia de busca por base de dados:

Base de dados	Estratégia de busca
PubMed/Medline	((("Self-Care"[MeSH Terms] OR "Self-care"[Title/Abstract] OR "Autocuidado"[All Fields] OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia"[All Fields] OR "Gerontecnology"[All Fields] OR "Tecnologia Assistiva"[All Fields]) AND ("Accidental Falls"[MeSH Terms] OR "Falls"[Title/Abstract] OR "Quedas"[All Fields]) AND ("Aged"[MeSH Terms] OR "Elderly"[All Fields] OR "Idoso"[All Fields] OR "Geriatric"[Title/Abstract]))
Scopus	((("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia") AND ("Falls" OR "Accidental Falls" OR "Quedas") AND ("Elderly" OR "Aged" OR "Idoso"))
Web of Science	(TS=("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia") AND TS=("Falls" OR "Accidental Falls" OR "Quedas") AND TS=("Elderly" OR "Aged" OR "Idoso"))
CINAHL	(TI=("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia") AND TI=("Falls" OR "Accidental Falls" OR "Quedas") AND TI=("Elderly" OR "Aged" OR "Idoso")) OR (AB=("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia") AND AB=("Falls" OR "Accidental Falls" OR "Quedas") AND AB=("Elderly" OR "Aged" OR "Idoso"))
LILACS	((("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Gerontecnologia") AND ("Quedas" OR "Falls")) AND ("Idoso" OR "Geriatría"))
Google Scholar	((("Self-Care" OR "Autocuidado" OR "Tecnologia Assistiva" OR "Gerontecnologia") AND ("Quedas" OR "Accidental Falls") AND ("Idoso" OR "Elderly"))

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão dos resultados obtidos na revisão de escopo revela um panorama amplo e complexo sobre o tema,

destacando as interseções entre os fatores de risco, estratégias de prevenção, intervenções tecnológicas e o papel dos profissionais de saúde. Os estudos analisados, provenientes de diferentes me-

todologias e contextos, reforçam a complexidade e a relevância da promoção do autocuidado como um componente essencial na prevenção de quedas.

### QUADRO 2 – Características dos estudos encontrados:

Título/Autores	Revista/Ano/Volume/Número	País	Desenho do estudo	Achados científicos sobre o tema
Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados Erika Carla Cavalcanti Gomes, Ana Paula de Oliveira Marques, Márcia Carrêra Campos Leal, Benvinda Pereira de Barros <sup>13</sup>	Ciência & Saúde Coletiva, 2014, v.19, n.8	Brasil	Revisão integrativa da literatura	Identificou-se que fatores como ser do sexo feminino, diagnóstico de doença crônica, uso de benzodiazepínicos, histórico de quedas e restrições de mobilidade são relevantes para o risco de quedas.
Gerontotecnologia para prevenção de quedas dos idosos com Parkinson  Juliana Martins Ferreira, Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Josiane Steil Siewert, Angela Maria Alvarez, Melissa Orlandi Honório Locks, Ivonete Terezinha Schülter Buss Heidemann <sup>14</sup>	Revista Brasileira de Enfermagem, 2019, 72(Suppl 2)	Brasil	Pesquisa convergente assistencial	Desenvolveram gerontotecnologias como cartilhas e jogos que promoveram autocuidado e empoderamento, auxiliando na prevenção de quedas.
Estratégias para prevenção de quedas no ambiente de moradia da pessoa idosa com foco no aging in place  Juliana Tasca Tissot, Lizandra Garcia Lupi Vergara <sup>15</sup>	Ambiente Construído, 2023, v.23, n.3	Brasil	Revisão sistemática e análise de conteúdo	Enfaticizou a importância de ambientes adaptados para reduzir quedas, destacando fatores ambientais como recorrentes.
O impacto das doenças crônicas na autonomia e autocuidado dos idosos  Raquel Spindola Samartini, Lara Miguel Quirino Araujo, Viviane Cristina Cândido <sup>16</sup>	Revista Recien, 2023, 13(41)	Brasil	Pesquisa qualitativa com metodologia da História Oral Temática	Identificou mudanças na percepção da autonomia e autocuidado devido às doenças crônicas, com resiliência dos idosos.
Repercussões da hospitalização por queda de idosos: cuidado e prevenção em saúde  Adriana Remião Luzardo, Newton Ferreira de Paula Júnior, Marcelo Medeiros, Paula Carolina Bejo Wolkers, Sílvia Maria Azevedo dos Santos <sup>17</sup>	Revista Brasileira de Enfermagem, 2018, 71(Suppl 2)	Brasil	Pesquisa exploratória qualitativa	Destacou o impacto das quedas na saúde e autocuidado, observando a passividade frente às consequências e a necessidade de avaliações primárias.
Quedas da pessoa idosa – Repercussão para o cuidar no ambiente familiar-domiciliar  Luzia Wilma Santana da Silva, Tiele Pires dos Santos <sup>18</sup>	Revista Kairós-Gerontologia, 2018, 21(2)	Brasil	Pesquisa crítico-interpretativa	Abordou a reorganização familiar pós-queda, destacando o cuidado preventivo e a adaptação para evitar novas quedas.

<p>Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde</p> <p>Fernanda Vieira Nicolato, Alcimar Marcelo do Couto, Edna Aparecida Barbosa de Castro<sup>19</sup></p>	<p>Revista Enfermagem Centro-Oeste Mineiro, 2016, 6(2)</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo descritivo e exploratório</p>	<p>Demonstrou que idosos buscam atenção secundária para melhorar o autocuidado, com a intervenção educativa como ferramenta importante.</p>
<p>Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde</p> <p>Ériks Oliveira Silva, Alexandre Azenha Alves de Rezende, Luciana Karen Calábria<sup>20</sup></p>	<p>Revista Brasileira de Promoção da Saúde, 2019, 32</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo descritivo e transversal</p>	<p>Apontou alta prevalência de quedas, especialmente em mulheres, associadas a fatores intrínsecos e ambientais.</p>
<p>Queda domiciliar de idosos: implicações de estressores e representações no contexto da COVID-19</p> <p>Jéssica de Castro Santos, Cristina Arreguy-Senna, Paulo Ferreira Pinto, Elenir Pereira de Paiva, Pedro Miguel dos Santos Dinis Parreira, Marcos Antônio Gomes Brandão<sup>21</sup></p>	<p>Revista Gaúcha de Enfermagem, 2021, 42(esp)</p>	<p>Brasil e Portugal</p>	<p>Estudo misto com triangulação convergente</p>	<p>Identificou fatores ambientais que predis põem idosos a quedas, como medo e perda de acuidade visual, destacando a adaptação domiciliar para segurança durante a pandemia.</p>
<p>Prevalência de quedas em idosos atendidos em um centro de atenção integral</p> <p>Cláudia Jeane Lopes Pimenta, Raquel Janyne de Lima, Tatiana Ferreira da Costa, Thaíse Alves Bezerra, Kaisy Pereira Martins, Natália Pessoa da Rocha Leal, Stella Costa Valdevino, Kátia Neyla de Freitas Macedo Costa<sup>22</sup></p>	<p>REME – Revista Mineira de Enfermagem, 2017, 21(e-1045)</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo exploratório e descritivo quantitativo</p>	<p>Constatou que 71,9% dos idosos relataram quedas anteriores, com associações significativas entre escolaridade, tipo de residência e uso de dispositivos de apoio.</p>
<p>Estratégias efetivas para o autocuidado do idoso: uma revisão integrativa</p> <p>Samir Gabriel Vasconcelos Azevedo, Andréa Carvalho Araújo Moreira, Saulo Barreto Cunha dos Santos, Francisco Eduardo Silva de Oliveira, José Wellington Cruz Magalhães Júnior<sup>23</sup></p>	<p>Estud. Interdisciplin. Envelhec., 2020, 25(2)</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo de revisão integrativa</p>	<p>Identificou estratégias como educativas, adaptativas e funcionais para o autocuidado do idoso, promovendo saúde e reduzindo riscos de quedas.</p>
<p>Gerontotecnologias cuidativas à pessoa idosa/família: conceitos, apresentações e finalidades</p> <p>Francine Casarin, Betânia Huppés, Daiane Porto Gautério-Abreu, Naiana Oliveira dos Santos, Silomar Ilha<sup>24</sup></p>	<p>Estud. Interdisciplin. Envelhec., 2021, 26(2)</p>	<p>Brasil</p>	<p>Estudo de revisão integrativa</p>	<p>Enfaticou o uso de gerontotecnologias como apoio ao autocuidado e segurança de idosos, incluindo dispositivos e estratégias que facilitam o cuidado.</p>

Fonte: Dados de pesquisa, 2024.

Os estudos variam desde revisões integrativas e pesquisas qualitativas até estudos descritivos e exploratórios quantitativos. Isso demonstra a amplitude metodológica utilizada para inves-

tigar o tema, permitindo uma análise multifacetada das intervenções de autocuidado e seus impactos.

O ambiente doméstico é reiteradamente mencionado como um local central para a ocorrência de quedas.

Este estudo<sup>7</sup> enfatiza a importância da adaptação do ambiente, especialmente em períodos de maior vulnerabilidade, como durante a pandemia de COVID-19, para reduzir o risco de quedas. Vários estudos<sup>23,24</sup>, destacam o uso de

intervenções educativas e gerontotecnologias. Essas intervenções promovem o autocuidado e fornecem suporte tanto para idosos quanto para cuidadores, aumentando a segurança e a autonomia dos idosos.

A literatura aponta que o medo de cair afeta significativamente a qualidade de vida e a mobilidade dos idosos. Estratégias para mitigar esse medo, incluindo suporte familiar e reestruturação das práticas de cuidado, são fundamentais para a prevenção de quedas e manutenção da independência.

A prevalência de quedas em idosos é um fenômeno preocupante e bem documentado na literatura. Autores observaram<sup>21</sup> que cerca de 71,9% dos idosos atendidos em um centro de atenção integral relataram episódios de quedas anteriores, com uma associação significativa entre escolaridade, tipo de residência e uso de dispositivos de apoio. Esse dado é corroborado por outros estudos<sup>20</sup>, que apontaram a alta ocorrência de quedas em mulheres idosas, especialmente aquelas com comorbidades e em situação de vulnerabilidade. Essas quedas frequentemente resultam em hospitalizações e custos socioeconômicos significativos, sendo, portanto, uma questão de saúde pública relevante.

O ambiente domiciliar surge como um dos principais locais de ocorrência de quedas, conforme discutido<sup>21</sup>. A adaptação desse ambiente, especialmente em contextos de pandemia como a COVID-19, é essencial para mitigar riscos. Os estudos revisados destacam que pisos escorregadios, iluminação inadequada e a ausência de barras de apoio são fatores comuns que aumentam o risco de quedas em casa. O estudo<sup>15</sup> reforça a importância de um planejamento de moradia que considere a segurança dos idosos e a adaptação de suas necessidades.

O autocuidado se mostra uma prática essencial para a prevenção de quedas, e essa abordagem vai além de práticas individuais, envolvendo a edu-

cação em saúde e o suporte de profissionais. Autores<sup>19</sup> demonstraram que intervenções educativas durante consultas de enfermagem ajudaram a aumentar a capacidade de autocuidado entre os idosos, promovendo melhores práticas preventivas e maior consciência dos fatores de risco. Pesquisadores<sup>23</sup> identificaram estratégias educativas e adaptativas como essenciais para incentivar um estilo de vida saudável e a funcionalidade dos idosos.

A integração de tecnologias ao cuidado do idoso, como as gerontotecnologias, foi enfatizada em estudos<sup>14,24</sup>. Essas tecnologias, incluindo aplicativos e jogos educacionais, têm se mostrado eficazes em promover o autocuidado e aumentar a segurança. O uso de dispositivos móveis, ferramentas de monitoramento e materiais educativos digitais contribui para um cuidado mais holístico, que não apenas reduz o risco de quedas, mas também promove um envelhecimento ativo.

O impacto das quedas vai além das implicações físicas, envolvendo também aspectos psicossociais. Autores<sup>18</sup> abordaram como a reorganização familiar e o suporte após quedas são cruciais para a adaptação e prevenção de novas quedas. O medo de cair, identificado nesta pesquisa<sup>21</sup>, pode levar a comportamentos protetores que reduzem a mobilidade e comprometem a qualidade de vida dos idosos. A atuação da família e dos cuidadores, portanto, é um componente vital no manejo do cuidado preventivo.

Os profissionais de saúde desempenham um papel indispensável na implementação de estratégias de prevenção de quedas e no incentivo ao autocuidado. Pesquisadores destacaram<sup>19,22</sup> que a avaliação clínica e o suporte contínuo fornecidos por enfermeiros e outros especialistas são fundamentais para identificar fatores de risco e intervir de maneira eficaz. A colaboração interdisciplinar, integrando fisioterapeutas, médicos e outros profissionais, é recomen-

dada para uma abordagem mais eficaz e personalizada.

A revisão de escopo evidencia que a prevenção de quedas em idosos exige um enfoque integrado e multidimensional. A adaptação do ambiente domiciliar, a promoção de práticas de autocuidado, a utilização de tecnologias e o suporte educacional são elementos complementares que, quando aplicados de forma coordenada, podem reduzir significativamente o risco de quedas. A atuação dos profissionais de saúde, associada ao envolvimento ativo da família e do próprio idoso, potencializa o impacto dessas estratégias. A promoção do autocuidado e o desenvolvimento de políticas públicas focadas em intervenções preventivas são essenciais para melhorar a qualidade de vida e promover um envelhecimento mais seguro e independente.

Um dos pontos que emergem dessa discussão é a importância da personalização das estratégias de autocuidado. Estudo<sup>23</sup> sugere que a eficácia das intervenções educativas é maximizada quando são adaptadas às necessidades individuais dos idosos, levando em consideração tanto suas capacidades físicas quanto cognitivas. Essa abordagem personalizada ainda é pouco explorada na literatura, destacando a necessidade de desenvolver programas de autocuidado que contemplem a heterogeneidade da população idosa e suas especificidades.

A autopercepção de risco também desempenha um papel central na adoção de práticas de autocuidado. Embora a literatura mencione o medo de cair como um fator que limita a mobilidade, há uma lacuna na compreensão de como a percepção do próprio risco de queda pode ser usada como ferramenta para motivar a adoção de práticas preventivas. Programas que incentivam os idosos a reconhecerem os sinais e sintomas de vulnerabilidade, ajudando-os a tomar medidas proativas, são sugeridos como uma área promissora para intervenções futuras.

Outro ponto importante é a integração de esforços multissetoriais. Enquanto muitos estudos destacam o papel dos profissionais de saúde, poucos abordam como instituições comunitárias, como centros de convivência e organizações de apoio ao idoso, podem participar na promoção do autocuidado e na adaptação do ambiente. A cooperação entre serviços de saúde e a rede de apoio social pode enriquecer as estratégias de prevenção de quedas, proporcionando recursos complementares aos idosos e seus cuidadores.

A aplicação de gerontotecnologias, conforme discutido<sup>24</sup>, revela não apenas benefícios, mas também desafios. A literatura revisada ressalta que, embora essas tecnologias possam melhorar a segurança e a autonomia dos idosos, ainda existem barreiras de aceitação e usabilidade. A falta de treinamento adequado e a resistência dos idosos em utilizar novas tecnologias apontam para a necessidade de intervenções educacionais que acompanhem a implementação tecnológica. Explorar como superar esses desafios pode trazer insights valiosos para tornar essas tecnologias mais acessíveis e amplamente utilizadas.

Os estudos também sugerem que fatores socioeconômicos desempenham um papel crucial na adoção e eficácia das estratégias de autocuidado. Estudo indica<sup>20</sup> que a escolaridade e as condi-

ções financeiras afetam diretamente a capacidade dos idosos de implementar práticas preventivas, como a adaptação do ambiente domiciliar e a participação em programas de exercícios físicos. Este é um ponto relevante para políticas públicas, que devem considerar o financiamento e a acessibilidade de programas de autocuidado, garantindo que mesmo os idosos em situação de vulnerabilidade socioeconômica possam se beneficiar de intervenções preventivas.

Portanto, a educação contínua sobre autocuidado deve ser enfatizada como um processo permanente, em vez de uma intervenção pontual. A manutenção do conhecimento adquirido e a atualização sobre novas práticas e tecnologias são essenciais para garantir que as medidas preventivas sejam efetivas ao longo do tempo. A inclusão de treinamentos periódicos e avaliações regulares pode reforçar o compromisso dos idosos com suas práticas de autocuidado e promover um envelhecimento mais ativo e seguro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de escopo destacou que a prevenção de quedas em idosos é uma questão multifatorial que requer intervenções abrangentes, envolvendo práticas de autocuidado, apoio profissional e adaptação de ambientes.

O autocuidado, quando promovido de forma consistente e personalizada, mostra-se eficaz na redução de quedas e na promoção da autonomia entre idosos. No entanto, para maximizar os benefícios dessas práticas, é necessário que as estratégias de prevenção sejam interseoriais, integrando profissionais de saúde, famílias e a comunidade. A introdução de tecnologias assistivas, como as gerontotecnologias, e programas de educação contínua são elementos promissores que potencializam a segurança e a qualidade de vida dos idosos.

A revisão também enfatiza a importância de superar desafios relacionados à acessibilidade e à aceitação dessas intervenções, especialmente entre populações vulneráveis. Portanto, a implementação de políticas públicas que garantam acesso equitativo a programas de prevenção, adaptados às realidades socioeconômicas e culturais dos idosos, é crucial. Tais medidas podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e independente, com menor risco de quedas e maior bem-estar geral. Investir em ações que fortaleçam a educação em saúde, o suporte familiar e a cooperação comunitária, junto com avanços tecnológicos, representa um caminho sólido para enfrentar os desafios crescentes do envelhecimento populacional.

## Referências

1. Stolt M, Suhonen R, Leino-Kilpi H. Autonomy in nursing home care for older persons: a scoping review. *J Nurs Manag*. 2020;28(4):770-85.
2. Marques PD, Lima MIS. Autocuidado em idosos e sua importância para a promoção da saúde. *Rev Saúde em Foco*. 2020;8.
3. Queiroz ACC, Oliveira DC, Gazzola JM. Fatores ambientais associados às quedas em idosos: revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2020;23(1):e190191.
4. Giacomini S, Rodrigues RAP, Carvalhaes MABL, Santos-Orlandi AA, Gratão ACM, Pavarini SCI. Factors associated with falls in community-dwelling elderly. *Rev Esc Enferm USP*. 2020;54:e03553.
5. Marinho CL, Nascimento V, Bonadiman BSR, Torres SRF. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. *Braz J Health Rev*. 2020;3(3):6880-96.
6. Oliveira DV, Pivetta NRS, Yamashita FC, Nascimento MA, Santos NQ, Nascimento Júnior JRA. Funcio-

nalidade e força muscular estão associadas ao risco e medo de quedas em idosos? *Rev Bras Promoç Saúde*. 2021;34:10903.

7. Santos PHF, Stival MM, Lima LR, Volpe CRG, Funghetto SS. Subconjunto terminológico da CIPE® para prevenção de quedas em idosos na atenção primária. *Rev Esc Enferm USP*. 2023;57:e20220483.

8. Gomes ECA, Marques APO, Leal MCC, Barros BP. Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: revisão integrativa. *Ciênc Saúde Colet*. 2014;19(8):3543-51.

9. Sena AC, Alvarez AM, Nunes SFL, Costa NPS. Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrativa. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(Supl 2):e20200904.

10. Diniz JL, Sousa VF, Coutinho JFV, Araújo IL, Andrade RMC. Gerontecnologias e internet das coisas para prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa. *Acta Paul Enferm*. 2022;35:eAPE003142.

11. Wingerter DG, Barbosa IR, Moura LKB, Maciel RF. Mortalidade por queda em idosos: uma revisão integrativa. *Rev Ciênc Plur*. 2020;6(1):119-36.

12. Garcia SM, Aristela C, Grassi LT, Araujo CC. Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. *Braz J Dev*. 2020;6(7):48973-81.

13. Gomes ECA, Marques APO, Leal MCC, Barros BP. Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: revisão integrativa. *Ciênc Saúde Colet*. 2014;19(8):3543-51.

14. Ferreira JM, Hammerschmidt KSA, Siewert JS, Alvarez AM, Locks MOH, Heidemann ITSB. Gerontotecnologia para prevenção de quedas dos idosos com Parkinson. *Rev Bras Enferm*. 2019;72(Supl 2).

15. Tissot JT, Vergara LGL. Estratégias para prevenção de quedas no ambiente de moradia da pessoa idosa com foco no aging in place. *Ambient Constr*. 2023;23(3).

16. Samartini RS, Araujo LMQ, Cândido VC. O impacto das doenças crônicas na autonomia e autocuidado dos idosos. *Rev Recien*. 2023;13(41).

17. Luzardo AR, Paula Júnior NF, Medeiros M, Wolkers PCB, Santos SMA. Repercussões da hospitalização por queda de idosos: cuidado e prevenção em saúde. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(Supl 2).

18. Silva LW, Santos TP. Quedas da pessoa idosa – repercussão para o cuidar no ambiente familiar-domiciliar. *Rev Kairós Gerontol*. 2018;21(2).

19. Nicolato FV, Couto AM, Castro EAB. Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. 2016;6(2).

20. Silva ÉO, Rezende AAA, Calábria LK. Aspectos socioeconômicos e eventos de queda entre idosos atendidos no sistema público de saúde. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2019;32.

21. Santos JC, Arreguy-Senna C, Pinto PF, Paiva EP, Parreira PMSD, Brandão MAG. Queda domiciliar de idosos: implicações de estressores e representações no contexto da COVID-19. *Rev Gaúcha Enferm*. 2021;42(esp).

22. Pimenta CJL, Lima RJ, Costa TF, Bezerra TA, Martins KP, Leal NPR, et al. Prevalência de quedas em idosos atendidos em um centro de atenção integral. *REME Rev Min Enferm*. 2017;21:e-1045.

23. Azevedo SGV, Moreira ACA, Santos SBC, Oliveira FES, Magalhães Júnior JWC. Estratégias efetivas para o autocuidado do idoso: uma revisão integrativa. *Estud Interdiscip Envelhec*. 2020;25(2).

24. Casarin F, Huppel B, Gautério-Abreu DP, Santos NO, Ilha S. Gerontotecnologias cuidativas à pessoa idosa/família: conceitos, apresentações e finalidades. *Estud Interdiscip Envelhec*. 2021;26(2).