

## Introdução

As quedas constituem um problema de saúde pública de grande impacto social e sua prevenção é fundamental para a população idosa, sendo que o exercício físico é uma estratégia econômica na prevenção de quedas.

## Objetivo

Implantar um programa para triagem e intervenções multifatoriais para prevenir quedas em pessoas idosas usuárias do CECOM-UNICAMP.

## Metodologia

Foi elaborado um sistema para triagem, classificação de risco e propostas de intervenções (**Figura 1**). Foram submetidas à avaliação 8 pessoas para identificação dos fatores de risco de quedas: triagem do risco, força muscular dos extensores do joelho, capacidade funcional, nível de atividade de vida diária e ansiedade/depressão. Posteriormente, as pessoas serão encaminhadas para consultas com profissionais da saúde e todas serão direcionadas para atividades em grupo com fisioterapeuta (2 vezes/semana), sendo realizadas atividades educativas sobre quedas e um programa de exercícios de fortalecimento, equilíbrio e mobilidade.

## Resultados

Foram avaliadas 8 idosas: idade média de 71,5 anos, 3 moram sozinhas, 4 não praticam exercícios físicos, 6 apresentam distúrbios na qualidade do sono e dormem, em média, 5 horas de sono por noite. Durante a triagem foi observado alto risco de quedas na maioria das idosas, indicativos de distúrbios de ansiedade/depressão, reduções na capacidade funcional e força muscular do quadríceps (**Figura 2**).

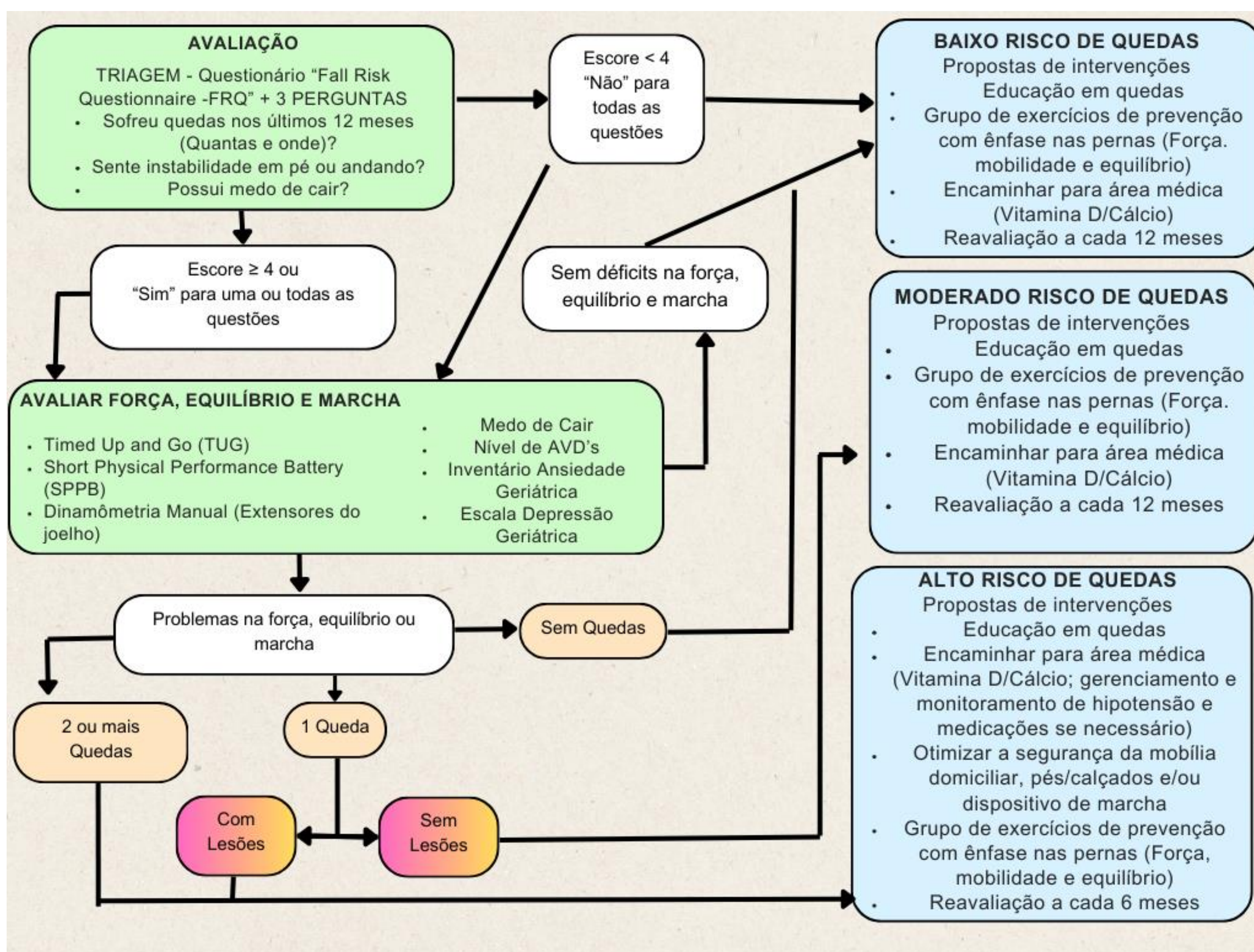


Figura 1. Protocolo de triagem e classificação de risco de quedas.

## Conclusão

O protocolo de triagem mostrou-se de fácil aplicação e eficaz na avaliação do risco de quedas em pessoas idosas. Ao final do projeto-piloto, é esperada redução dos fatores de risco de quedas e base para ajustes necessários na implantação do programa.

## Referências

Monteiro AJ, Constantino B, Carvalho M, Silva H, Pedro R, Martins R, Atalaia T, Silva J, Aleixo P, Alves S. Cultural and Linguistic Adaptation of the Fall Risk Questionnaire-Portuguese Version. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 16;20(2):1598. doi: 10.3390/ijerph20021598. Centers for Disease Control and Prevention. Stopping Elderly Accidents Deaths and Injuries – STEADI, 2023. Disponível em: [www.cdc.gov/steady](http://www.cdc.gov/steady).

INSTRUMENTOS	CLASSIFICAÇÃO	RESULTADOS
Fall Risk Questionnaire (FRQ) – Triagem do Risco de Quedas	<ul style="list-style-type: none"><li>Baixo risco de queda: 0-3 pontos.</li><li>Alto risco de queda: <math>\geq 4</math> pontos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>7 idosas com alto risco</li><li>1 idosa com baixo risco</li><li>6 idosas apresentaram uma ou mais quedas no último ano</li></ul>
Time Get Up and Go	<ul style="list-style-type: none"><li>Tempo &gt; 12,4 segundos indica risco aumentado para quedas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: 18,1 segundos</li></ul>
Short Physical Performance Battery	<ul style="list-style-type: none"><li>Pior: 0-3 pontos.</li><li>Reduzida: 4-9 pontos.</li><li>Melhor: &gt;10 pontos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: 6,2 pontos</li><li>Todas as idosas apresentaram capacidade funcional reduzida</li></ul>
Teste Subjetivo de Resistência Manual dos Extensores do Joelho	0: ausência de contração 3: movimento sem resistência 4: movimento contra resistência moderada 5: movimento contra resistência alta	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: Grau 4</li><li>Todas as idosas apresentaram diminuição da força muscular</li></ul>
Escala de Atividades Instrumentais de Vida Diária de Lawton e Brody	<ul style="list-style-type: none"><li>Dependência total: 0 a 5 pontos</li><li>Dependência parcial: 6 a 20 pontos</li><li>Independência: 21 pontos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: 18,3 pontos</li><li>5 idosas apresentaram dependência parcial</li><li>3 idosas independentes</li></ul>
Inventário de Ansiedade Geriátrica Abreviada (GAI-SF)	$\geq 3$ pontos: Suspeita de ansiedade generalizada	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: 3 pontos</li><li>6 idosas com suspeita de ansiedade generalizada</li></ul>
Escala de Depressão Geriátrica (EGD-15)	> 5 pontos: Suspeita de depressão	<ul style="list-style-type: none"><li>Média: 5 pontos</li><li>3 idosas com suspeita de depressão</li></ul>

Figura 2. Resultados da triagem dos fatores de risco de quedas.