



AMAZONAS

ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS EM AMBIENTE DOMICILIAR: REVISÃO DE LITERATURA.

Tiago Assunção dos Santos Farias¹

¹Fisioterapeuta, Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano pela FEEF/UFAM;

Introdução: O envelhecimento é um processo natural da vida onde surgem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que comprometem a autonomia do organismo diante do meio externo, deixando o indivíduo mais vulnerável e suscetível a patologias. Os idosos enfrentam diariamente constantes obstáculos, dentre esses a queda pode ser citada como uma das barreiras mais enfrentadas pelas pessoas com idade avançada. Isso pode ser explicado, pois com o passar dos anos o corpo tende a diminuir ou perder algumas funções que estão relacionadas à estabilidade corporal. Dentre elas, podem ser citadas, de modo geral, a hipotrofia, a sarcopenia, a diminuição da amplitude de movimento em algumas articulações, juntamente com fatores psicológicos. Diante disso, surgiu a seguinte problemática: quais as melhores estratégias de prevenção de quedas em idosos devem ser adotadas para que esse índice diminua e o idoso tenha uma melhor qualidade de vida? **Objetivo:** Apresentar, por meio da literatura, possíveis estratégias de prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar. **Metodologia:** O presente estudo constituiu-se em uma pesquisa de caráter descritivo e qualitativo, realizado através de uma revisão bibliográfica afim de encontrar estudos relacionados a prevenção de quedas em idosos e que apresentem estratégias para o assunto. O presente estudo foi realizado através de pesquisas nas seguintes plataformas científicas: Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), em busca de artigos científicos entre os anos de 2015 e 2021. **Resultados:** Os estudos encontrados deixaram evidentes que a prática de exercícios físicos juntamente com estimulações proprioceptivas e sensorio-motoras, promovidos pela fisioterapia, aumentam consideravelmente a qualidade de vida dos idosos e promovem sua independência motora. A hidroterapia também foi descrita como recurso terapêutico, pois o ambiente promove melhores interações, e pode ter uma maior aceitação das intervenções. Além das terapias, é necessário observar os fatores extrínsecos que levam às quedas, é importante melhorar o ambiente em que o idoso reside, diminuindo tudo o que for considerado um risco doméstico para uma provável queda. **Conclusão:** Foi possível comprovar que idosos ativos são menos suscetíveis a doenças e não possuem instabilidade motora. O exercício físico juntamente com outros estímulos, promovem uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Trabalho apoiado pelo programa PIBIC-FAPEAM

