

Estratégias para a prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar: revisão de literatura

Strategies for the prevention of falls in the elderly in the home environment: literature review

Estrategias para la prevención de caídas en el anciano en el entorno domiciliario: revisión de la literatura

Recebido: 26/11/2022 | Revisado: 09/12/2022 | Aceitado: 11/12/2022 | Publicado: 17/12/2022

Tiago Assunção dos Santos Farias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6269-834X>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: tfarias92@gmail.com

Felipe Artur Gomes de Assis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1964-0203>

Universidade Federal de Campina Grande, Brasil

E-mail: euartur01@gmail.com

Jorciane da Conceição Costa Soares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9298-6174>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: costajorciane@gmail.com

Paulo Henrique Soares Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8627-5130>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: paulohenriqueso91@gmail.com

Francielle Bendlin Antunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6375-1106>

Universidade Federal de Pelotas, Brasil

E-mail: franbendlin@gmail.com

Ana Flávia de Oliveira Toss

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4669-8307>

Centro Universitário Venda Nova do Imigrante, Brasil

E-mail: flavinha.toss@hotmail.com

Victor Souto Maior Paula de Assis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3251-6883>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: soutovictor5@gmail.com

Ingrid Damirys Tomaz da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7359-1292>

Centro Universitário UNIFACISA, Brasil

E-mail: ingriddamiryst@gmail.com

Eise Souza do Vale

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5922-4517>

Universidade Positivo, Brasil

E-mail: eisesouzadovale@gmail.com

Ana Claudia Rodrigues da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2610-9325>

Secretaria de Saúde do Distrito Federal, Brasil

E-mail: enf.anaclaudia@hotmail.com

Resumo

O envelhecimento é um processo natural da vida, 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. Este estudo teve por objetivo apresentar, por meio da literatura, possíveis estratégias de prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar. O presente estudo constituiu-se em uma pesquisa de caráter descritivo e qualitativo, realizado através de uma revisão bibliográfica narrativa afim de encontrar estudos relacionados a prevenção de quedas em idosos e que apresentem estratégias para o assunto. As buscas foram realizadas através de pesquisas nas seguintes plataformas científicas: Google Acadêmico, Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), em busca de artigos científicos entre os anos de 2015 e 2022. A pesquisa foi realizada entre maio e agosto de 2022. Os estudos encontrados deixaram evidentes que a prática de exercícios físicos juntamente com estimulações sensorio-motoras,

umentam consideravelmente a qualidade de vida dos idosos e promovem sua independência motora. Diante disso, 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.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ambiente domiciliar; Limitação de mobilidade; Prevenção de acidentes.

Abstract

Aging is a natural process of life, morphological, functional, biochemical and psychological changes arise that compromise the autonomy of the organism in the face of the external environment, leaving the individual more vulnerable and susceptible to pathologies. This study aimed to present, through the literature, possible fall prevention strategies in the elderly at home. The present study consisted of a descriptive and qualitative research, carried out through a narrative bibliographical review in order to find studies related to the prevention of falls in the elderly and that present strategies for the subject. The searches were carried out through searches on the following scientific platforms: Google Scholar, Lilacs (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Virtual Health Library (VHL), in search of articles between the years 2015 and 2022. The research was carried out between May and August 2022. The studies found made it evident that the practice of physical exercises together with sensorimotor stimulation considerably increase the quality of life of the elderly and promote their independence motor. In view of this, it was possible to prove that active elderly people are less susceptible to diseases and do not have motor instability. Physical exercise along with other stimuli promote a better quality of life for the elderly.

Keywords: Aging; Home environment; Mobility limitation; Accidents prevention.

Resumen

El envejecimiento es un proceso natural de la vida, surgen cambios morfológicos, funcionales, bioquímicos y psicológicos que comprometen la autonomía del organismo frente al medio externo, dejando al individuo más vulnerable y susceptible a patologías. Este estudio tuvo como objetivo presentar, a través de la literatura, posibles estrategias de prevención de caídas en ancianos en el domicilio. El presente estudio consistió en una investigación descriptiva y cualitativa, realizada a través de una revisión bibliográfica narrativa con el fin de encontrar estudios relacionados con la prevención de caídas en ancianos y que presenten estrategias para el tema. Las búsquedas se realizaron mediante búsquedas en las siguientes plataformas científicas: Google Scholar, Lilacs (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud), Scielo (Biblioteca Electrónica Científica en Línea), Biblioteca Virtual en Salud (BVS), en busca de artículos entre los años 2015 y 2022. La investigación se realizó entre mayo y agosto de 2022. Los estudios encontrados evidenciaron que la práctica de ejercicios físicos junto con la estimulación sensoriomotora aumentan considerablemente la calidad de vida de los ancianos y promueven su independencia motora. Ante esto, fue posible comprobar que los ancianos activos son menos susceptibles a enfermedades y no presentan inestabilidad motriz. El ejercicio físico junto con otros estímulos promueven una mejor calidad de vida de las personas mayores.

Palabras clave: Envejecimiento; Ambiente en el hogar; Limitación de la movilidad; Prevención de accidentes.

1. Introdução

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS) um indivíduo somente é considerado idoso quando esse apresenta idade superior a 60 anos, para moradores de países de terceiro mundo e em desenvolvimento, e de 65 anos, para moradores de países subdesenvolvidos (Menezes, et al., 2018).

A população idosa com 60 anos ou mais vem crescendo constantemente no Brasil, com previsões de taxas de mais de 4% ao ano entre 2012 e 2022. A previsão é que em 10 anos, haja um surgimento de mais ou menos 1 milhão de idosos por ano (Ervatti et al., 2015).

O envelhecimento é um processo natural da vida, 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 (Macena et al., 2018).

O conjunto de alterações em indivíduos idosos está relacionado a senescência. No sistema imunológico, há uma considerável diminuição celular de Linfócitos B, T, e células NK), deixando o sistema frágil, não reconhecendo e não combatendo antígenos de maneira eficaz. Esse desequilíbrio celular é responsável instabilidade homeostática (Macena; Hermano & Costa, 2018).

Durante o envelhecimento ocorre uma recorrente ausência de células neuronais que desenvolvem uma atrofia cerebral, deterioração da matéria cinzenta e branca nos lobos cerebrais, atingindo a função motora primária e o córtex visual. Essa característica ocasiona em uma mudança entre as conexões neuronais, responsáveis pelos impulsos elétricos (Macena et al., 2018).

Em relações às alterações no sistema nervoso central, ocorre a diminuição de fluxo sanguíneo e massa cerebral, redução da mielina e de lipídeos, neurotransmissores modificados, diminuição dos receptores do hipocampo. Em relação ao sistema nervoso periférico, ocorre a perda de sensibilidade associado com o aumento da densidade das conexões sinápticas com o sistema nervoso central (Dezan, 2015).

O processo de envelhecimento afeta os componentes relacionados ao controle postural e a incidência de queda nessa fase é alta. A instabilidade funcional do idosos está diretamente relacionada com o acúmulo de variações no equilíbrio do corpo, diminuindo a capacidade compensatória corporal, aumentando então o risco de queda (Garcia, et al., 2020).

O envelhecimento acarreta ao indivíduo desordens de equilíbrio, diminuição da velocidade da marcha e declínio funcional, provocando decadência vestibular, visual e somatossensorial, que ocasionam as quedas; o sistema nervoso central, é um dos mais afetados com o envelhecimento. A prevalência de quedas tem causas multifatoriais, ocorrendo o surgimento de alterações de neurotransmissores e hipotrofia cerebral, ocorrendo mudanças principalmente nos lobos frontal e temporal, incluindo o sistema límbico (Silva et al., 2020).

As quedas são definidas como o ato de tropeçar ou escorregar que podem resultar em lesões ou escoriações na região afetada e são acontecimentos que não ocorrem por acaso. Com o passar dos anos, surgem inúmeras mudanças pelo corpo, sendo físicas ou cognitivas, que tendem a diminuir a facilidade para realizar determinadas atividades. Por isso, o envelhecimento é considerado um importante fator de risco para quedas (Cunha & Pinheiro, 2016).

As quedas acontecem por conta da diminuição do tônus muscular, equilíbrio, coordenação motora, propriocepção e podem ser ocasionados por disfunções osteomioarticulares ou alguma condição secundária que afete os componentes de equilíbrio e estabilidade do corpo (Marinho, et al., 2020).

Cerca de 1 a 3 indivíduos com idade superior a 65 anos apresenta pelo menos uma queda por ano e a frequência aumenta com a idade e a fragilidade. A queda em idosos ocupa o primeiro lugar das internações, além de corresponder a terceira colocação nos óbitos em pacientes com mais de 60 anos (Costa et al., 2021).

A queda pode desencadear no indivíduo idoso consequências como: diminuição da independência funcional, isolamento social, depressão, ansiedade e em casos mais extremos pode ocasionar a morte. A queda tem causa multifatorial e pode estar relacionada a fatores psicológicos, físicos e ambientais (Rodrigues et al., 2016).

Nos domicílios, as quedas acontecem devido a presença de superfícies irregulares, molhadas ou escorregadias, de tapetes soltos, desnivelamento de pisos, degraus, calçados inapropriados e iluminação inadequada. Grande parte das quedas acontecem no momento da deambulação, envolvendo principalmente escorregamentos ou tropeços (Oliveira, et al., 2019).

A prevenção de quedas é de suma importância por ter o objetivo de reduzir a mortalidade, a morbidade e os custos hospitalares que as quedas causam. A vantagem da prevenção é melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos como um todo através de estratégias e práticas de exercícios físicos que reduzem o índice de quedas (Duarte, et al., 2020)

A diminuição da prática de atividades físicas regulares, além do surgimento de doenças levam a incapacidade funcional do idoso. Os exercícios físicos são extremamente benéficos para os idosos, pois auxiliam na manutenção da saúde, na funcionalidade do sistema musculoesquelético e nas articulações. Fatores como hábitos alimentares, hereditariedade, doenças adquiridas no decorrer da vida, vida social e profissional, estresse e memória interferem diretamente na funcionalidade do idoso, diminuindo sua qualidade de vida quando alterados (Silva et al., 2015).

O Profissional apresenta um papel primordial na prevenção de quedas em idosos, pois estimula a realização de

atividades físicas, exercícios de alongamentos, fortalecimento muscular, hidroterapia, treino de marcha, equilíbrio e propriocepção, objetivando sempre o aumento da capacidade funcional do idoso, reduzindo limitações e obstáculos pessoais para uma deambulação segura e eficaz (Oliveira, et al., 2017).

Na assistência domiciliar, o profissional deve identificar os idosos e implantar na residência programas eficazes de prevenções de quedas. Além disso, pode ser implantado também programas de reabilitação após a queda, objetivando a diminuição ou o impedimento de novos acontecimentos. As orientações devem ter como foco, a manutenção da força muscular, equilíbrio e propriocepção; também devem ser identificadas focos de dor pelo corpo, para assim solucioná-la através de alguma terapêutica (Paes, et al., 2017).

É de suma importância caracterizar o tipo de queda, qual local da casa aconteceu, o horário e quem estava próximo, pois são informações fundamentais para o entendimento dos fatores envolvidos no momento da queda, para então ser mais fácil e prático a adoção de medidas preventivas em relação às quedas domiciliares (Oliveira, et al., 2019).

A fim de buscar as devidas informações técnicas científicas, este estudo teve por objetivo apresentar, por meio da literatura, possíveis estratégias de prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar. Como objetivos específicos teve: abordar sobre o processo de envelhecimento e seu contribuinte para maior índice de quedas na população idosa; discorrer sobre a atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos; buscar, por meio da literatura, meios e artifícios que possam ser utilizados no ambiente domiciliar para prevenir a queda de idosos.

2. Metodologia

O presente estudo tem como função abranger o objetivo proposto por meio de uma revisão da literatura de tipo narrativa de caráter descritivo e qualitativo utilizando análise de conteúdo, permitindo investigar uma ampla gama de fenômenos por meio de pesquisa em materiais já elaborados (Caregnato & Mutti, 2006). Os artigos de revisão narrativa são publicações que descrevem e discutem sobre determinado tema, ou simplesmente se apropriam de determinado assunto específico, sob o ponto de vista teórico ou conceitual (Santana, et al., 2013; Costa, et al., 2015).

Corroboram Martins & Theophilo (2009) dizendo que a revisão narrativa da literatura é um tipo de estudo que procura explicar e discutir o tema, com base em referências já publicadas anteriormente, buscando sempre conhecer, analisar e explicar as seguintes contribuições para um determinado assunto.

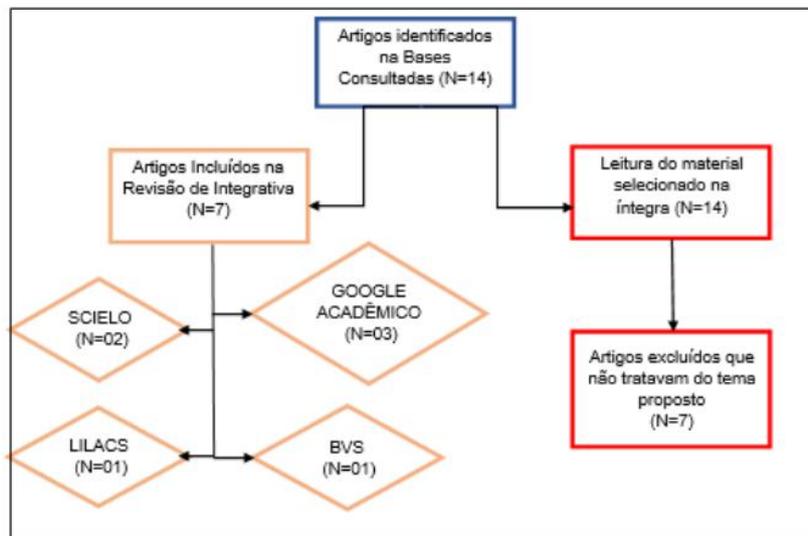
A pesquisa foi realizada nos anos entre 2015 e 2022, através de pesquisas eletrônicas na base de dados Google Acadêmico, Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Tendo como questão norteadora: “Quais as possíveis estratégias para prevenção de quedas em idosos em ambiente domiciliar?”.

Foram incluídos como critérios de inclusão, artigos publicados em língua portuguesa nos anos entre 2015 e 2022, abordando sobre estratégias para a prevenção de queda de idosos em ambiente domiciliar disponíveis gratuitamente e que auxiliem na discussão sobre a temática. Os critérios de exclusão foram artigos que não estavam de acordo com o idioma, que não abordaram os objetivos da temática, artigos publicados fora do período estabelecido e artigos que não estavam de acordo com os critérios de inclusão.

Foram selecionados 7 artigos, utilizando como descritores: envelhecimento, limitação de mobilidade, ambiente domiciliar, prevenção de acidentes. Os artigos foram selecionados através de uma leitura minuciosa e observado se realmente estavam de acordo com os critérios de inclusão. O processo metodológico foi seguido rigorosamente para o melhor andamento deste estudo e espera-se que este artigo científico colabore na compreensão e esclareça sobre a prevenção de quedas em idosos

em ambiente domiciliar. A seguir a Figura 1, mostra todo o processo metodológico adotado nessa revisão bibliográfica, evidenciando os passos da presente pesquisa.

Figura 1 - Processo Metodológico da Revisão de Literatura.



Fonte: Autores (2022).

3. Resultados e Discussão

O presente estudo inclui 07 artigos que preenchiam os critérios de inclusão, como pode ser observado na Tabela 1. A Tabela 1 evidencia e mostra os autores, com os títulos e com os resultados dos respectivos artigos.

Tabela 1 - Estudos incluídos neste estudo.

AUTOR	TÍTULO	RESULTADOS
Gomes, et al. (2016)	A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos.	Após a coleta dos dados, observou-se que, comparando as avaliações dos participantes, houve um ganho de equilíbrio de 23,57% com as séries de exercícios propostas.
Rodrigues; Barbeito & Alves Junior (2016)	Prevenção de quedas no idoso.	Os estudos indicaram que os fatores ambientais associados com as alterações fisiológicas do envelhecimento são os maiores causadores de quedas e que programas de atividade física para prevenção de quedas podem auxiliar nestes fatores de risco e melhorar a qualidade de vida.
Oliveira, et al. (2017)	Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	A prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas nos aspectos equilíbrio, flexibilidade, funcionalidade e aumento da resistência muscular, reduzindo o risco de quedas e consequentemente quebrando o ciclo vicioso de quedas.
Rodrigues & Cervaens (2018)	A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas no Idoso.	Foi possível constatar vários resultados positivos para os idosos nas intervenções realizadas nos 6 estudos tais como melhoria do equilíbrio, aumento da produção de força, flexibilidade, diminuição do risco de quedas e aumento da qualidade de vida do idoso.
Rodrigues & Homem (2020)	Prevenção de quedas em idosos.	A equipe multidisciplinar tem um papel de suma importância para trabalhar a prevenção de quedas em idosos, de forma a promover saúde para esta população que só tende a aumentar.
Silva; Silva Neto & Vidal (2020)	Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa.	Foi observado que o treino de equilíbrio, exercícios terapêuticos que envolvem a cinesioterapia e hidrocinesioterapia, treinamento proprioceptivo e funcional são eficazes na diminuição do risco de quedas em idosos.
Costa; Silveira & Mundim (2021)	A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.	Os protocolos fisioterapêuticos foram eficazes em relação a redução dos riscos de quedas, permitindo com que este público diminua a inabilidade decorrente de lesões desencadeadas pelas alterações fisiológicas sistêmicas, melhorando a qualidade de vida dos idosos.

Fonte: Autores (2022).

A população idosa vem crescendo mundialmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 2050 a população idosa chegue em um total de aproximadamente 1,5 bilhões. É possível afirmar que a fisioterapia é eficaz na vida ativa do idoso. Os protocolos fisioterapêuticos são eficazes para reduzir o número de quedas, permitindo que essa incidência possa diminuir na população idosa. A prática regular de exercícios físicos promove melhoras significativas na flexibilidade, equilíbrio, aumento da força e resistência muscular, e melhora da qualidade de vida (Costa et al., 2021).

Gomes, et al. (2016), em seu estudo, afirmam que as práticas de exercícios podem ser utilizadas para melhora do equilíbrio. O treinamento com exercícios proprioceptivos ou sensoriomotores amplia a habilidade motora, restaurando há estabilidade estática e dinâmica do idoso. Este mesmo autor em seu estudo retrospectivo com 10 idosos, realizou os seguintes exercícios durante 36 sessões: de andar com um pé à frente do outro por entre obstáculos; caminhar em cima de superfícies macias; alcançar um objeto no chão; ficar em pé sobre tábuas proprioceptivas; sentar sobre uma bola suíça e elevar uma perna por vez, alterando com o braço contralateral; arremessar a bola para o colega da frente. Este conjunto de exercícios se mostrou eficaz para a melhora do equilíbrio e propriocepção dos pacientes.

Silva et al., (2020) citaram em seu estudo os recursos e exercícios que podem auxiliar na prevenção de quedas em idosos, são eles: treino de equilíbrio, exercícios terapêuticos associados a velocidade da marcha, Hidrocinesioterapia, alongamentos, fortalecimentos, treinos proprioceptivos, uso de tábuas de propriocepção para treinos de equilíbrio.

Os achados de Rodrigues e Homem (2020) descrevem sobre os riscos domésticos que representam as causas extrínsecas para a queda de idosos em ambiente domiciliar, são elas: presença de tapetes pequenos e lisos, carpetes soltos ou com dobras, pisos escorregadios, cordas e fios no chão, ambientes desorganizados, móveis instáveis ou deslizantes, degraus irregulares e sem sinalização de término, escadas com piso muito desenhado, uso de chinelos e sapatos mal amarrados, roupas compridas, má iluminação, animais, lixos em locais inapropriados, objetos estocados em difícil acesso, escadas com iluminação frontal.

Oliveira, et al. (2017) afirmam que a prática de exercício físico melhora a saúde da população idosa de forma global, auxiliando na prevenção de quedas, contribuindo para a maior independência e segurança na realização das atividades de vida diária, melhorando o contato social e qualidade de vida, diminuindo o risco de doenças crônicas. Eles também enfatizam que o fisioterapeuta apresenta um papel primordial na prevenção de quedas em idosos através de orientações nas atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio.

De acordo com Rodrigues et al., (2016), outra estratégia importante para a prevenção de quedas em idosos são exercícios de estimulação vestibular de Cawthorne e Cooskey, que melhoram a estabilidade da marcha, melhora dos sintomas desencadeantes pela mobilidade, facilita o retorno de atividades de vida diária e melhora ou restaura a condição neuromuscular.

Rodrigues e Cervaens (2018) enfatizam sobre os exercícios ou métodos que podem ser aplicados nos idosos de forma a diminuir a incidência de quedas nessa população, são eles: método pilates, a facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP), treino de força muscular de membros inferiores e superiores, fortalecimento da musculatura abdominal, treino de equilíbrio e exercícios de dupla-tarefa.

4. Considerações Finais

Diante do exposto, ficou evidente que a população idosa vem aumentando com o passar dos anos e juntamente com isso vem a preocupação pela fragilidade psicomotora que essa população apresenta. As quedas são frequentes em idosos e é preciso que medidas sejam tomadas para que essa incidência diminua. A prática de atividade física apresenta-se como uma das estratégias que previnem as quedas em idosos. A atuação da equipe multidisciplinar domiciliar promove o treino do idoso no próprio ambiente que ele vive, preparando-o para a total independência e segurança na realização de suas atividades de vida diária. Outra medida que pode ser adotada é o cuidado dos familiares quanto ao ambiente em que o idoso está instalado, fazendo com que o ambiente fique menos propício a quedas e que seja completamente acessível.

A realização deste trabalho permitiu mostrar que os resultados alcançados foram satisfatórios na prevenção de quedas em idosos. 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.

Diante do presente estudo, viu-se a necessidade de trabalhos futuros relacionados ao tema “queda em idosos”, pois são poucos os estudos que têm essa temática com a elaboração de estratégias. Vê-se a necessidade de estímulos para o aumento da frequência de visitas domiciliares realizado pela equipe multidisciplinar, afinal essa população vem aumentando e isso gera um fator preocupante, pois o número de quedas pode aumentar consideravelmente gerando complicações que irão alterar negativamente a qualidade de vida dessa população. O idoso precisa ter um envelhecimento saudável em seu ambiente domiciliar e com capacidade funcional preservada.

Contudo, é importante a equipe multidisciplinar orientar esses idosos, familiares e os cuidadores sobre a importância da prevenção de quedas no ambiente domiciliar, eliminando todos os fatores de riscos que podem ocasionar tais quedas. No entanto, essa equipe pode proporcionar ao idoso uma liberdade de ir e vir sem medo de cair, adaptando assim sua maior autonomia e independência.

Referências

- Caregnato, R. C. A., & Mutti, R. (2006). Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. *Texto & Contexto Enfermagem*, 15 (4), 679-84.
- Costa, F. M. C., Silveira, R. C. G., & Mundim, M. M. (2021). A importância da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos – artigo de revisão. *Revista Multidisciplinar Humanidades e Tecnologias*, 30, 254-66.
- Costa, P. H. A., et al. (2015). Desatando a trama das redes assistenciais sobre drogas: uma revisão narrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20 (2), 395-406.
- Cunha, P., & Pinheiro, L. C. (2016). O papel do exercício físico na prevenção de quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 16, 96-100.
- Duarte, N. S., et al. (2020). Prevenção de quedas em idosos participantes do projeto mexa-se pela vida: relato de experiência. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 12 (3), 2-8.
- Ervatti, L. R., Borges, G. M., Jardim, A. P. (2015). *Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população*. Rio de Janeiro, Brasil: IBGE.
- Garcia, S. M., et al. (2020). Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos. *Brazilian Journal of Development*, 6 (7), 48973-48981.
- Gomes, A. R. L., et al. (2016). A influência da fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. *Revista FisiSenectus*, 4, 4-11.
- Macena, W. G., Hermano, L. O., & Costa, T. C. (2018). Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. *Revista Mosaicum*, 27, 223-36.
- Marinho, C. L., et al. (2020). Causas e consequências de quedas em idosos em domicílio. *Brazilian Journal of Health Review*, 3 (3), 6880-6896.
- Martins, G. A., & Theóphilo, C. R. (2009). *Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas*. São Paulo, Brasil: Atlas.
- Menezes, J. N. R., et al. (2018). A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. *Revista Contexto & Saúde*, 18 (35), 8-12.
- Oliveira, H. M. L., et al. (2017). Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. *Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais*, 9 (1), 43-47.
- Oliveira, S. L. F., et al. (2019). Fatores de risco para quedas em idosos no domicílio: um olhar para prevenção. *Brazilian Journal of Health Review*, 2 (3), 1568-95.
- Paes, V. L. et al. (2017). Prevenção dos riscos de quedas de idoso em domicílio. *Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos*, 2 (4), 1-11.
- Rodrigues, G. D., Barbeito, A. B., & Alves Junior, E. D. (2016). Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(59), 431-37.
- Rodrigues, M., & Homem, S. (2020). Prevenção de quedas em idosos – uma abordagem da fisioterapia. *Revista Inova Saúde*, 12 (1), 20-29.
- Rodrigues, R. M. T., & Cervaens, M. (2018). *A influência da fisioterapia na prevenção de quedas no idoso – revisão bibliográfica* (Monografia de Licenciatura em Fisioterapia). Universidade Fernando Pessoa, Brasil.
- Santana, A. M. B., et al. (2013). Processo do trabalho em saúde na atenção primária: um passeio pela literatura. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 11 (2), 3-10.
- Silva, J. P. F., Silva Neto, F. S., & Vidal, G. P. (2020). Recursos fisioterapêuticos empregados na prevenção de quedas na população idosa. *Research, Society and Development*, 9 (8), 1-14.
- Silva, V. R., Souza, G. R., & Alves, S. C. C. (2015). Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 7 (3), 1-12.