

Etec ORLANDO QUAGLIATO

Técnico em Enfermagem

ANA CRISTINA FONSECA

CINTIA SALGADO CLAUDIO

JAQUELINE CRISTINA PRAZERES

MAIARA CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA

MARCIA CRISTINA MOREIRA BUENO

CUIDADOS COM IDOSO:

PREVENÇÃO DE QUEDAS E CUIDADOS DE ENFERMAGEM

Santa Cruz do Rio Pardo – SP

2024

**ANA CRISTINA FONSECA
CINTIA SALGADO CLAUDIO
JAQUELINE CRISTINA PRAZERES
MAIARA CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA
MARCIA CRISTINA MOREIRA BUENO**

**CUIDADOS COM IDOSO,
PREVENÇÃO DE QUEDAS E CUIDADOS DE ENFERMAGEM**

Trabalho apresentado à Escola Técnica Estadual Orlando Quagliato como requisito para obtenção do diploma de técnico em enfermagem sob as orientações da Profª. Ma Ana Paula Morguetti Camargo.

Santa Cruz do Rio Pardo - SP

2024

ANA CRISTINA FONSECA
CINTIA SALGADO CLAUDIO
JAQUELINE CRISTINA PRAZERES
MAIARA CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA
MARCIA CRISTINA MOREIRA BUENO

CUIDADOS COM IDOSO,
PREVENÇÃO DE QUEDAS E CUIDADOS DE ENFERMAGEM

Aprovada em: _____ / _____ / _____

Conceito: _____

Banca de Validação:

_____ - Presidente da Banca

Professor.....

ETEC "Orlando Quagliato"

Orientador

Professor

ETEC "Orlando Quagliato"

Professor

ETEC "Orlando Quagliato"

SANTA CRUZ DO RIO PARDO – SP

2024

Dedicatória

Dedicamos este Trabalho de Conclusão de Curso a todos aqueles que, de alguma forma, nos influenciaram e incentivaram a dar este importante passo em direção à realização do nosso sonho: a conclusão do curso Técnico de Enfermagem. A cada palavra de apoio, gesto de carinho e incentivo, vocês nos fortaleceram ao longo desta jornada. Esperamos, com nosso conhecimento, poder retribuir ajudando e cuidando de muitas vidas, sempre com dedicação, empatia e compromisso.

Agradecimentos

Agradecemos a Deus, acima de tudo, pela oportunidade de escrever estas linhas com o objetivo de esclarecer e auxiliar inúmeras famílias no cuidado com seus idosos. Que este trabalho seja uma fonte de apoio e conhecimento, contribuindo para um cotidiano mais seguro e acolhedor para aqueles que tanto fizeram por nós.

"A ciência da enfermagem é importante, mas é a arte do cuidado que define um verdadeiro enfermeiro." – M. Jean Watson

FONSECA, Ana Cristina; CLAUDIO, Cintia Salgado; PRAZERES, Jaqueline Cristina; OLIVEIRA, Maiara Cristina Martins de; BUENO, Marcia Cristina Moreira. **Cuidados com idoso, prevenção de quedas e cuidados de enfermagem.** Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Técnico em Enfermagem. 2024. Etec Orlando Quagliato - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Orientador (a) Prof^a. Ma. Ana Paula Morguetti Camargo. Santa Cruz do Rio Pardo – SP: 2024.

RESUMO

Este trabalho aborda a importância da prevenção de quedas entre idosos, destacando os impactos físicos, emocionais e sociais que essas ocorrências exercem sobre essa população vulnerável. A pesquisa identificou os principais fatores de risco, tanto intrínsecos quanto extrínsecos, e enfatizou a atuação crucial dos profissionais de enfermagem. A metodologia incluiu questionários aplicados a 20 idosos, permitindo uma análise aprofundada das condições de vida e rotinas dessa população. Os resultados revelaram que, apesar do suporte familiar, muitos lares carecem de adaptações essenciais para garantir a segurança dos idosos. A pesquisa reforça a necessidade de intervenções educativas e estruturais, assim como a importância do suporte emocional para combater o medo de quedas, que pode levar ao isolamento social e à diminuição da qualidade de vida. Por fim, destaca-se a relevância de personalizar as estratégias de prevenção, envolvendo famílias e cuidadores, para garantir um envelhecimento saudável e a manutenção da autonomia dos idosos.

Palavras-chave: Acidentes por Quedas; Cuidados de Enfermagem; Idoso e Prevenção de Acidentes.

FONSECA, Ana Cristina; CLAUDIO, Cintia Salgado; PRAZERES, Jaqueline Cristina; OLIVEIRA, Maiara Cristina Martins de; BUENO, Marcia Cristina Moreira. **Cuidados com idoso, prevenção de quedas e cuidados de enfermagem.** Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Técnico em Enfermagem. 2024. Etec Orlando Quagliato - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Orientador (a) Prof^a. Ma. Ana Paula Morguetti Camargo. Santa Cruz do Rio Pardo – SP: 2024.

ABSTRACT

This work addresses the importance of preventing falls among the elderly, highlighting the physical, emotional and social impacts that these occurrences have on this vulnerable population. The research identified the main risk factors, both intrinsic and extrinsic, and emphasized the crucial role of nursing professionals. The methodology included questionnaires applied to 20 elderly people, allowing an in-depth analysis of the living conditions and routines of this population. The results revealed that, despite family support, many homes lack essential adaptations to guarantee the safety of the elderly. The research reinforces the need for educational and structural interventions, as well as the importance of emotional support to combat the fear of falls, which can lead to social isolation and reduced quality of life. Finally, the relevance of personalizing prevention strategies, involving families and caregivers, is highlighted to ensure healthy aging and maintenance of the elderly's autonomy.

Keywords: Accidents due to Falls; Nursing Care; Elderly and Accident Prevention.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES:

Tabela 1: Respostas do questionário	25
Gráfico 1: Qual a idade do idoso?	26
Gráfico 2: Mora sozinho (a)?	26
Gráfico 3: Sabe ler?.....	27
Gráfico 4: Costuma acordar sempre no mesmo horário?	27
Gráfico 5: As refeições são preparadas em casa?	28
Gráfico 6: Gosta de plantas?.....	28
Gráfico 7: É religioso (a)?.....	29
Gráfico 8: Possui animais de estimação?.....	29
Gráfico 9: Gosta de decoração?	30
Gráfico 10: Já caiu em casa?	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 QUEDAS EM IDOSOS	13
2.1 Visão geral	13
2.2 Prevenção de quedas em idosos	14
2.3 Desigualdade social	16
2.4 Estimulação	18
2.4.1 Estimulação Física	18
2.4.2 Estimulação Cognitiva	19
2.4.3 Estimulação Emocional e Social	19
2.4.4 Estimulação Sensorial	20
2.4.5 Abordagem Multidimensional e Personalizada	20
3 METODOLOGIA	22
4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	23
5 CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXO	37

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo biológico que provoca diversas alterações no corpo, impactando tanto a estrutura corporal quanto o funcionamento dos sistemas internos. Essas mudanças podem levar a desequilíbrios e a outros problemas de saúde, sendo as quedas um dos principais desafios enfrentados pelos idosos. Muitas vezes causadas pela perda do equilíbrio postural, as quedas são o acidente doméstico mais frequente e perigoso nessa população, configurando-se como uma das principais causas de morte acidental entre os mais velhos (ALVES et al., 2017; FALSARELLA et al., 2014).

Com o aumento da população idosa na sociedade, observa-se o crescimento de problemas relacionados aos cuidados e à prevenção de acidentes. Entre as dificuldades enfrentadas, destacam-se o despreparo das famílias, a falta de paciência e a inexperiência dos cuidadores. Essas condições frequentemente resultam em traumas e complicações para os idosos, decorrentes da falta de atenção e da negligência familiar (ANDRADE, 2021; DALLA LANA et al., 2021).

A prevenção de quedas é essencial para reduzir a morbidade e a mortalidade entre os idosos, além de promover melhorias na saúde geral e na qualidade de vida dessa faixa etária (DOURADO et al., 2023; DUARTE et al., 2019). Apesar da importância do tema, a sociedade tende a subestimar a relevância dos cuidados preventivos e as consequências que uma queda pode trazer. Assim, torna-se fundamental aumentar a conscientização sobre o assunto.

O presente estudo busca refletir sobre os cuidados necessários e as maneiras eficazes de prevenir quedas em idosos. O tratamento humanizado oferecido por profissionais de enfermagem pode contribuir significativamente para o bem-estar e o prolongamento da vida desses indivíduos.

Neste trabalho, será abordado o cotidiano dos idosos e as experiências por eles vividas, além de orientações sobre os cuidados essenciais para evitar quedas. Serão apresentados meios para tornar o dia a dia mais funcional, com o objetivo de minimizar acidentes e lesões, que frequentemente podem evoluir para quadros de saúde mais complexos.

A análise terá como foco a nova geração de idosos, que, muitas vezes, vive sozinha e valoriza sua autonomia. O objetivo é auxiliar e orientar tanto as famílias quanto os cuidadores na elaboração de planos de cuidado individualizados, considerando as particularidades do ambiente, da rotina e da dinâmica diária de cada idoso, sempre respeitando suas crenças, vontades e limites.

As principais recomendações para promover um envelhecimento saudável e prevenir quedas incluem estimular práticas de autocuidado nos idosos, orientar famílias e cuidadores sobre os cuidados adequados, auxiliar na prevenção de acidentes domésticos, estabelecer uma rotina diária organizada e adaptada às necessidades do idoso, além de garantir uma alimentação balanceada e a administração correta de medicações.

Portanto, a proposta do estudo consiste em avaliar o nível de instrução tanto dos cuidadores quanto dos próprios idosos, com o intuito de estabelecer parâmetros de análise que possibilitem a melhoria dos cuidados oferecidos, sempre visando à promoção da saúde e ao autocuidado.

2 QUEDAS EM IDOSOS

2.1 Visão geral

O envelhecimento da população é uma realidade global que traz à tona desafios significativos, especialmente no que diz respeito aos cuidados com os idosos. Entre os problemas mais preocupantes, as quedas se destacam como uma das principais causas de morbidade e mortalidade nessa faixa etária. Estudos demonstram que as quedas podem levar a sérios comprometimentos da saúde, incluindo fraturas, limitações funcionais e aumento da dependência, o que não apenas afeta a qualidade de vida dos idosos, mas também impõe um ônus considerável aos sistemas de saúde (ALVES et al., 2017; DALLA LANA et al., 2021).

A prevenção de quedas é, portanto, uma prioridade nas políticas de saúde pública. A literatura científica aponta que intervenções multifacetadas, que incluem a avaliação do ambiente, o fortalecimento muscular e o treinamento do equilíbrio, podem reduzir significativamente a incidência de quedas (DOURADO et al., 2023). No entanto, a implementação dessas estratégias requer um sistema de saúde estruturado e um suporte efetivo por parte da equipe de enfermagem, que desempenha um papel crucial na avaliação, educação e monitoramento dos idosos (ANDRADE, 2021).

Os cuidados de enfermagem para a prevenção de quedas englobam não apenas a identificação de fatores de risco, mas também a promoção de ambientes seguros e a sensibilização dos idosos e suas famílias sobre a importância da mobilidade segura. Contudo, a escassez de recursos e a falta de formação específica sobre o tema muitas vezes dificultam a atuação efetiva dos profissionais de saúde (MAGALHÃES, 2021).

A abordagem dos cuidados com os idosos e a prevenção de quedas, portanto, não deve ser vista apenas como uma questão individual, mas sim como um problema

público que exige políticas integradas e a colaboração entre diferentes setores da sociedade. Investir em programas de educação, formação e suporte para os profissionais de enfermagem é fundamental para melhorar a qualidade dos cuidados prestados e, conseqüentemente, a saúde e o bem-estar da população idosa (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014). Essa perspectiva ampla é essencial para garantir que todos os idosos possam viver com dignidade e segurança em suas comunidades.

2.2 Prevenção de quedas em idosos

A prevenção de quedas em idosos é um desafio crescente à medida que a população mundial envelhece. As quedas são uma das principais causas de lesões e mortes acidentais em idosos, sendo consideradas uma questão urgente de saúde pública. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que aproximadamente 37,3 milhões de quedas graves ocorram anualmente no mundo, das quais mais de 684.000 resultam em morte. No Brasil, o cenário não é diferente, com a população idosa crescendo rapidamente, o que traz a necessidade de maior atenção à prevenção de quedas dentro e fora do ambiente doméstico. Além dos danos físicos, as quedas têm um impacto emocional significativo, afetando o bem-estar psicológico do idoso, que pode desenvolver medo de cair novamente, levando ao isolamento social, perda de autonomia e piora da saúde física (ALVES et al., 2017; DOURADO et al., 2023).

Os fatores de risco que contribuem para quedas em idosos são diversos e podem ser divididos entre fatores intrínsecos, relacionados à saúde e às condições físicas e cognitivas do idoso, e fatores extrínsecos, ligados ao ambiente em que ele vive. Entre os fatores intrínsecos, destacam-se a perda de força muscular, equilíbrio, problemas de visão e audição, o uso de múltiplos medicamentos (polifarmácia), e a presença de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças neurológicas, que afetam a mobilidade e o estado geral de saúde do idoso (DALLA LANA et al., 2021; OLIVEIRA et al., 2014). Também é comum que idosos com déficits cognitivos, como a demência, tenham dificuldade em reconhecer riscos no ambiente, aumentando a probabilidade de quedas (DUARTE et al., 2019). No âmbito dos fatores extrínsecos, ambientes mal

adaptados, como pisos escorregadios, tapetes soltos, má iluminação e falta de barras de apoio em banheiros e escadas, são causas frequentes de acidentes (GASPAROTTO et al., 2014; FALSARELLA et al., 2014).

A atuação dos profissionais de enfermagem é central na prevenção de quedas em idosos. Enfermeiros são responsáveis por uma abordagem holística, avaliando os riscos de cada paciente e criando estratégias para minimizar esses perigos (SENA et al., 2020). A avaliação detalhada da saúde física, cognitiva e emocional do idoso é essencial para a prevenção. Além disso, enfermeiros têm o papel de identificar os riscos ambientais, propondo adaptações no lar, como a instalação de corrimãos, melhoria da iluminação e reorganização dos móveis, garantindo que o ambiente seja seguro. Também orientam sobre o uso adequado de dispositivos de apoio, como bengalas e andadores, ajustando-os às necessidades individuais do idoso (ANDRADE, 2021). A promoção de exercícios físicos regulares, voltados ao fortalecimento muscular e ao equilíbrio, é uma estratégia fundamental implementada por esses profissionais, já que a atividade física regular pode reduzir em até 40% o risco de quedas (MAGALHÃES, 2021; HORTA, 2016).

A educação em saúde é outro aspecto vital do trabalho dos enfermeiros, que atuam diretamente com os idosos e seus cuidadores, fornecendo orientações sobre práticas seguras, cuidado com medicamentos que podem afetar o equilíbrio e a importância da atividade física (LOPES et al., 2022). Esse processo de educação também inclui o suporte emocional, já que muitos idosos, após sofrerem uma queda, desenvolvem um medo paralisante de cair novamente. Enfermeiros auxiliam na reconstrução da confiança do idoso, incentivando-o a manter-se ativo e autônomo, apesar das dificuldades (PAIVA et al., 2020).

O uso de tecnologias assistivas é outra importante ferramenta na prevenção de quedas, e os enfermeiros têm utilizado cada vez mais dispositivos tecnológicos para monitorar a saúde dos idosos (FERREIRA et al., 2020). Sensores de movimento e sistemas de alerta, que detectam quedas e notificam rapidamente familiares ou serviços de emergência, são exemplos de inovações que ajudam a prevenir acidentes graves e permitem uma resposta rápida em caso de quedas. Além disso, o telemonitoramento de sinais vitais permite o acompanhamento à distância das condições de saúde do idoso, ajudando a prevenir episódios que poderiam levar a uma queda.

A prevenção de quedas também exige uma atuação conjunta das políticas públicas, que devem focar na promoção de um envelhecimento saudável e seguro. A criação de programas que incentivem a reabilitação física, adaptação do ambiente domiciliar e a promoção de atividades físicas para idosos são iniciativas cruciais. Campanhas educativas, parcerias com centros comunitários e melhorias na infraestrutura urbana para garantir que idosos possam se mover de forma segura na cidade são algumas estratégias fundamentais para reduzir o impacto das quedas na população idosa (TOMAZELA et al., 2023).

A prevenção de quedas entre idosos, portanto, é uma questão complexa que exige uma abordagem integral, envolvendo profissionais de saúde, familiares, cuidadores e políticas públicas. A atuação humanizada dos enfermeiros, aliada a estratégias preventivas e à adaptação dos ambientes, pode não apenas reduzir o número de quedas, mas também proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos, garantindo-lhes mais autonomia, segurança e dignidade (GOMES, 2019; PENA et al., 2019).

2.3 Desigualdade social

A desigualdade social impacta profundamente o cuidado com os idosos, afetando diretamente o acesso aos serviços de saúde e a qualidade de vida dessa população. Para muitos idosos, as condições socioeconômicas acabam determinando se eles terão acesso a um atendimento digno ou se enfrentarão dificuldades para cuidar de sua saúde (OLIVEIRA et al., 2014). Aqueles em situação de maior vulnerabilidade, especialmente os que vivem com baixos recursos financeiros, muitas vezes não conseguem realizar consultas médicas regulares, comprar os medicamentos de que necessitam ou fazer exames preventivos. Isso pode resultar em doenças não tratadas, agravamento de condições crônicas e um aumento significativo do risco de complicações (DUARTE et al., 2019; FALSARELLA et al., 2014).

Além disso, as condições de moradia refletem a desigualdade e afetam diretamente a segurança dos idosos. Muitos vivem em casas inadequadas, com pisos escorregadios, falta de barras de apoio e escadas perigosas, o que aumenta o risco de quedas (ALVES et al., 2017; DALLA LANA et al., 2021). Nos bairros mais

periféricos, a precariedade da infraestrutura, somada à violência e à falta de transporte público acessível, também restringe a mobilidade dos idosos, isolando-os socialmente. Esse isolamento agrava ainda mais a saúde mental, pois muitos acabam se distanciando de atividades sociais e de lazer, fundamentais para o bem-estar emocional (GASPAROTTO et al., 2014).

Essa desigualdade cria uma demanda crescente e desafiadora para os profissionais de enfermagem. Os idosos em situação de vulnerabilidade social chegam aos serviços de saúde com doenças mais avançadas e em condições de maior fragilidade, necessitando de cuidados intensivos e especializados (DOURADO et al., 2023). Enquanto os idosos que têm acesso a serviços preventivos podem evitar complicações, os que vivem em condições desfavoráveis muitas vezes só conseguem atendimento quando a situação já é grave. Isso faz com que os enfermeiros atuem não apenas na prestação de cuidados imediatos, mas também no acompanhamento de longo prazo, com maior carga de trabalho e complexidade (MAGALHÃES, 2021; SAMPAIO, 2020).

Além disso, muitos idosos de baixa renda não têm condições de pagar por cuidadores profissionais ou residências de longa permanência (PAIVA et al., 2020). Isso sobrecarrega o sistema público de saúde e os próprios enfermeiros, que, além de cuidar dos idosos, precisam orientar seus familiares – muitas vezes não preparados para esse papel – a como realizar cuidados essenciais no dia a dia (Horta, 2016). Nesse contexto, o trabalho do enfermeiro vai além do atendimento técnico. Ele se torna um elo de apoio, instruindo, acolhendo e ajudando a garantir que esses idosos recebam o cuidado necessário, mesmo nas condições mais adversas (SENA et al., 2020).

Outro aspecto importante é que, devido à falta de recursos e informação, muitos idosos e suas famílias não sabem como cuidar adequadamente da saúde ou prevenir problemas. Aqui, o papel do enfermeiro como educador é fundamental (ANDRADE, 2021). Eles orientam sobre cuidados diários, ajudam a compreender o uso correto dos medicamentos e ensinam medidas simples, mas eficazes, para evitar complicações e promover o bem-estar (FERREIRA et al., 2020).

A desigualdade social, portanto, amplia a carga sobre a área de enfermagem, exigindo desses profissionais uma atuação ainda mais cuidadosa, empática e abrangente (TOMAZELA et al., 2023). A enfermagem se torna essencial não só no

tratamento direto, mas também na orientação e apoio às famílias, que muitas vezes assumem o papel de cuidadores sem preparo ou recursos. Para enfrentar essa realidade, é indispensável que as políticas públicas priorizem a saúde dos idosos, garantindo que todos, independentemente de sua condição econômica, tenham acesso ao cuidado necessário. Afinal, o envelhecimento deveria ser um momento de dignidade e segurança, e não de abandono e desamparo.

2.4 Estimulação

A estimulação em idosos desempenha um papel fundamental para promover a saúde física, mental e emocional, e é um aspecto essencial no processo de envelhecimento saudável. Conforme as pessoas envelhecem, ocorrem diversas mudanças naturais no corpo e na mente, como a redução da capacidade física, a perda de massa muscular, o declínio cognitivo e o aumento do risco de doenças crônicas (ALVES et al., 2017; DALLA LANA et al., 2021; FALSARELLA et al., 2014). No entanto, a estimulação, tanto física quanto cognitiva, pode retardar esses processos, ajudando os idosos a manterem sua independência e qualidade de vida (ANDRADE, 2021; GOMES, 2019; SAMPAIO, 2020).

2.4.1 Estimulação Física

A estimulação física é crucial para prevenir problemas associados à imobilidade e à fragilidade, como a sarcopenia (perda de massa muscular) e a osteoporose. Exercícios regulares melhoram a força muscular, a flexibilidade, a mobilidade e o equilíbrio, elementos essenciais para prevenir quedas, que são uma das principais causas de hospitalizações em idosos (ALVES et al., 2017; DOURADO et al., 2023).

Exercícios de resistência, como musculação e hidroginástica, são altamente recomendados para fortalecer a musculatura e os ossos (ANDRADE, 2021). Atividades de baixo impacto, como caminhadas e alongamentos, ajudam a preservar a flexibilidade e a mobilidade das articulações. A prática de exercícios voltados para o equilíbrio, como o Tai Chi e o Pilates, tem mostrado grandes benefícios para idosos,

pois esses exercícios ajudam a melhorar a postura e a prevenir quedas, um problema frequente e perigoso nessa fase da vida (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

Além disso, a prática regular de atividade física está associada a uma menor incidência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e doenças cardíacas, contribuindo para o envelhecimento saudável (DUARTE et al., 2019). Programas de exercícios supervisionados por profissionais de saúde também podem ser adaptados para atender às necessidades individuais, respeitando as limitações físicas e promovendo a autoestima e o bem-estar geral do idoso (SAMPAIO, 2020).

2.4.2 Estimulação Cognitiva

A estimulação cognitiva é igualmente importante, especialmente considerando o risco de declínio cognitivo em idosos, que pode variar desde lapsos de memória até condições mais graves, como o Alzheimer e outras demências. Pesquisas mostram que atividades que desafiam o cérebro e incentivam o aprendizado ao longo da vida são capazes de fortalecer conexões neurais e retardar o avanço de doenças neurodegenerativas (ALVES et al., 2017; DOURADO et al., 2023).

Atividades como leitura, jogos de palavras, quebra-cabeças, xadrez e sudoku são frequentemente recomendadas como formas de estimular a memória e as funções cognitivas (DALLA LANA et al., 2021). Participar de cursos e grupos de discussão ou aprender novas habilidades, como tocar um instrumento ou usar tecnologia, também são estratégias eficazes para manter a mente ativa (FERREIRA et al., 2020).

A socialização é outro fator importante na estimulação cognitiva. A interação social, seja em grupos de atividades ou com a família, promove não apenas o bem-estar mental, mas também emocional, ajudando a prevenir o isolamento, a depressão e a ansiedade (PAIVA et al., 2020; SAMPAIO, 2020). Manter uma rede de apoio ativa é uma forma de estimulação que beneficia tanto o idoso quanto sua saúde cognitiva (SENA et al., 2020).

2.4.3 Estimulação Emocional e Social

O envelhecimento pode ser uma fase de desafios emocionais, com a perda de entes queridos, a aposentadoria, mudanças na saúde e, às vezes, o isolamento social. A estimulação emocional é essencial para garantir que o idoso se sinta valorizado, ouvido e engajado com o mundo ao seu redor (ALVES et al., 2017; DOURADO et al., 2023).

Atividades que promovem a socialização, como grupos de convivência, clubes de lazer, viagens e visitas a centros culturais, são ótimas maneiras de estimular o bem-estar emocional e combater a solidão, que pode impactar negativamente a saúde mental (ANDRADE, 2021; PAIVA et al., 2020). A arte-terapia, a musicoterapia e outras formas de expressão criativa são também métodos eficazes para estimular emoções positivas, aliviar o estresse e melhorar o humor (DUARTE et al., 2019; FALSARELLA et al., 2014).

A presença de um círculo social ativo, incluindo familiares, amigos e cuidadores, é crucial para a manutenção da saúde emocional (GASPAROTTO et al., 2014; LOPES et al., 2022). O idoso precisa sentir que faz parte de uma comunidade, que suas experiências são valiosas e que ele tem a capacidade de contribuir para o bem-estar dos outros (SENA et al.).

2.4.4 Estimulação Sensorial

Outro aspecto importante da estimulação é a sensorial, que envolve o uso dos cinco sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) para manter o cérebro ativo e engajado. Atividades como jardinagem, cozinhar, escutar música, pintura e outras formas de arte ajudam a despertar os sentidos e a promover uma sensação de prazer e bem-estar (OLIVEIRA et al., 2014; FALSARELLA et al., 2014). Para idosos com limitações físicas ou cognitivas, a estimulação sensorial pode ser especialmente benéfica, oferecendo uma forma de conexão com o mundo ao seu redor (DOURADO et al., 2023; PAIVA et al., 2020).

2.4.5 Abordagem Multidimensional e Personalizada

A estimulação em idosos deve ser uma prática contínua e adaptada às necessidades de cada indivíduo. É importante que essas atividades sejam realizadas de forma regular e diversificadas, para estimular diferentes áreas do corpo e da mente (ALVES et al., 2017; DOURADO et al., 2023). Além disso, é essencial que o plano de estimulação seja personalizado, levando em consideração o estado físico e cognitivo do idoso, suas preferências pessoais e suas limitações (DALLA LANA et al., 2021; FALSARELLA et al., 2014).

Uma abordagem multidimensional, que combine estimulação física, cognitiva, social, emocional e sensorial, promove um envelhecimento mais saudável e ativo (GASPAROTTO et al., 2014; PAIVA et al., 2020). Essa integração de cuidados também permite que os profissionais de saúde, como enfermeiros, terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas, atuem de maneira coordenada para oferecer o melhor suporte possível ao idoso, melhorando sua qualidade de vida e prevenindo complicações (SAMPAIO, 2020; TOMAZELA et al., 2023).

A estimulação em idosos é um aspecto essencial do envelhecimento saudável, abrangendo atividades físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Quando bem conduzida, essa estimulação melhora a autonomia, a autoestima e a qualidade de vida, ajudando os idosos a manterem-se ativos, saudáveis e conectados ao seu entorno (MAGALHÃES, 2021; HORTA, 2016).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma análise qualitativa e quantitativa, sendo classificada como Estudo de Caso, por permitir o conhecimento aprofundado de um fenômeno específico. O campo empírico desta investigação é de uma realidade complexa, envolvendo cuidadores de idosos, e o Estudo de Caso é uma ferramenta que auxilia na análise das experiências vivenciadas por esses idosos em seu cotidiano.

Realizaram-se análises preliminares sobre o tema, por meio de uma busca na literatura disponível nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo, utilizaram-se as palavras-chave: "Acidentes por Quedas", "Cuidados de Enfermagem", "Idoso" e "Prevenção de Acidentes". A pesquisa resultou em diversos artigos relevantes, dos quais foram selecionados 20 por sua adequação ao tema proposto, além de estarem publicados nos últimos 10 anos, no período de 2014 a 2024.

Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado um questionário por meio da plataforma Google Forms (ANEXO). O roteiro do questionário foi elaborado de forma criteriosa, com o objetivo de coletar informações detalhadas acerca dos idosos, suas condições de moradia e seu cotidiano. Ademais, o questionário busca explorar o conhecimento dos cuidadores sobre o processo de envelhecimento e suas complicações, com destaque para as quedas e os fatores que as provocam.

Os dados obtidos a partir da aplicação dos questionários foram devidamente organizados em tabelas e gráficos, com o intuito de facilitar a compreensão dos resultados por todos os envolvidos na pesquisa, proporcionando uma análise clara e acessível.

4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A tabela a seguir apresenta os dados coletados em um questionário aplicado a 20 idosos, composto por 10 questões numeradas de 1 a 10. Cada questão foi elaborada para investigar aspectos específicos relacionados à qualidade de vida, saúde, rotina e cuidados recebidos pelos idosos. As respostas refletem suas percepções e experiências, permitindo uma análise aprofundada sobre os principais desafios enfrentados nessa fase da vida. A partir desses dados, será possível identificar tendências, necessidades e áreas que demandam maior atenção, contribuindo para a formulação de estratégias de cuidado mais eficazes.

Carimbo de data/hora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2024/08/22 9:41:56 PM GMT-3	73 anos	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim
2024/08/22 10:18:57 PM GMT-3	86 anos	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/22 10:27:02 PM GMT-3	66 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/22 10:31:36 PM GMT-3	68 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/22 10:38:31 PM GMT-3	92 anos	Não	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Não	Sim
2024/08/22 11:14:59 PM GMT-3	71 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim
2024/08/23 5:47:35 AM GMT-3	82 anos	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
2024/08/23 6:32:08 AM GMT-3	65 anos	Sim	Sim	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não
2024/08/23 7:13:06 AM GMT-3	80 anos	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
2024/08/23 10:02:41 AM GMT-3	76 anos	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não	Sim

2024/08/23 7:57:11 PM GMT-3	89 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
2024/08/23 8:45:10 PM GMT-3	85 anos	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim
2024/08/25 4:49:23 PM GMT-3	73 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/27 8:33:01 AM GMT-3	80 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não
2024/08/27 8:43:10 AM GMT-3	70 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/27 8:50:36 AM GMT-3	75 anos	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
2024/08/29 9:28:15 AM GMT-3	72 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/08/29 9:19:27 PM GMT-3	69 anos	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
2024/08/29 9:23:25 PM GMT-3	73 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
2024/09/01 12:31:11 PM GMT-3	79 anos	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim

Tabela 1: Respostas do questionário.

A faixa etária dos participantes do questionário variou entre 65 e 92 anos, permitindo uma análise abrangente das diferentes fases do envelhecimento, conforme ilustrado no Gráfico 1. Essa diversidade etária proporciona uma perspectiva valiosa sobre as experiências vividas e os desafios enfrentados por essa população. A análise cuidadosa das respostas obtidas ajuda a entender as inter-relações complexas entre experiências de vida, fatores sociais e aspectos de saúde. Alves et al. (2017) ressaltam a importância de avaliar detalhadamente os fatores de risco para quedas em idosos, uma vez que esses fatores impactam diretamente a qualidade de vida e a autonomia dessa população.

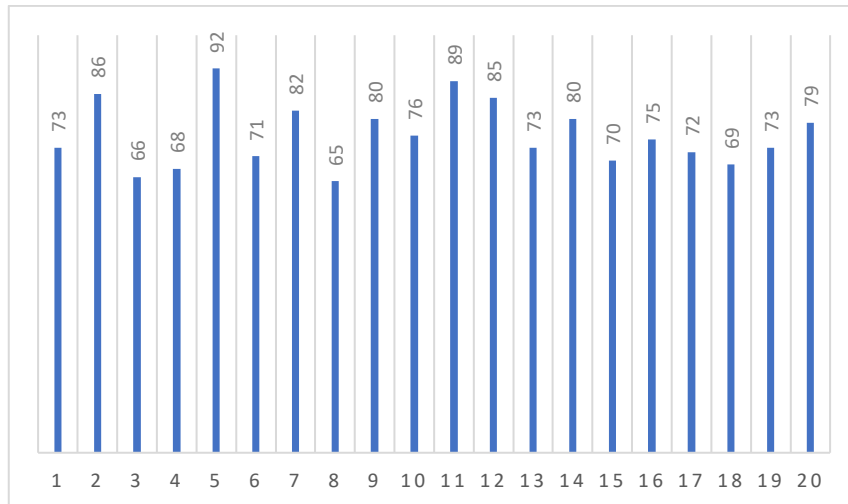


Gráfico 1: Qual a idade do idoso?

Observou-se que 94% dos idosos participantes da pesquisa não residem sozinhos, conforme apresentado no Gráfico 2. Esses fatores são fundamentais para garantir o bem-estar e a qualidade de vida durante a terceira idade, pois a convivência com familiares ou companheiros pode promover uma rede de apoio emocional e prático, essencial para enfrentar os desafios próprios dessa fase da vida. A pesquisa de Alves et al. (2017) ressalta que o suporte social é crucial na prevenção de quedas, sugerindo que um ambiente familiar ajuda a minimizar os riscos associados a essa condição.

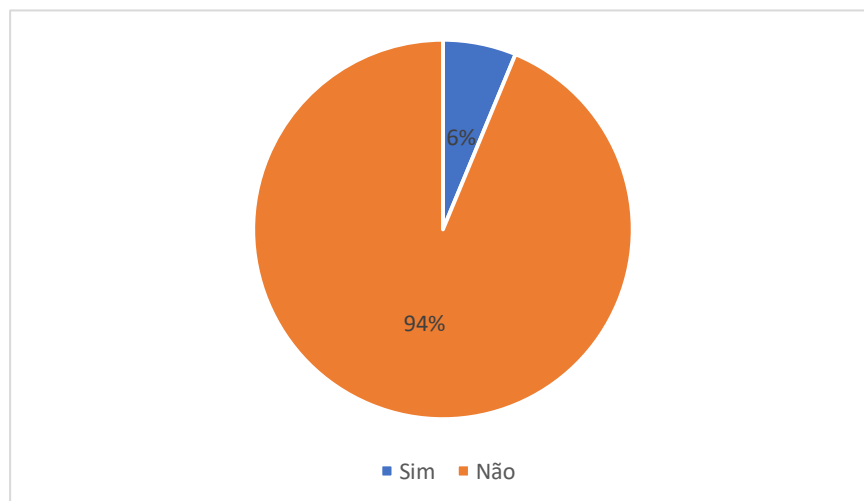


Gráfico 2: Mora sozinho (a)?

Constatou-se que 60% dos idosos da pesquisa são alfabetizados, o que reflete sua capacidade de compreender e se envolver em atividades que exigem leitura e

escrita (Gráfico 3). Essa alfabetização contribui para a autonomia e facilita o entendimento das orientações de saúde, promovendo uma participação ativa de autocuidado. Além disso, a compreensão das informações de saúde é fundamental para a prevenção de quedas, ajudando na identificação de fatores de risco e na adoção de medidas de segurança adequadas (ALVES et al., 2017).

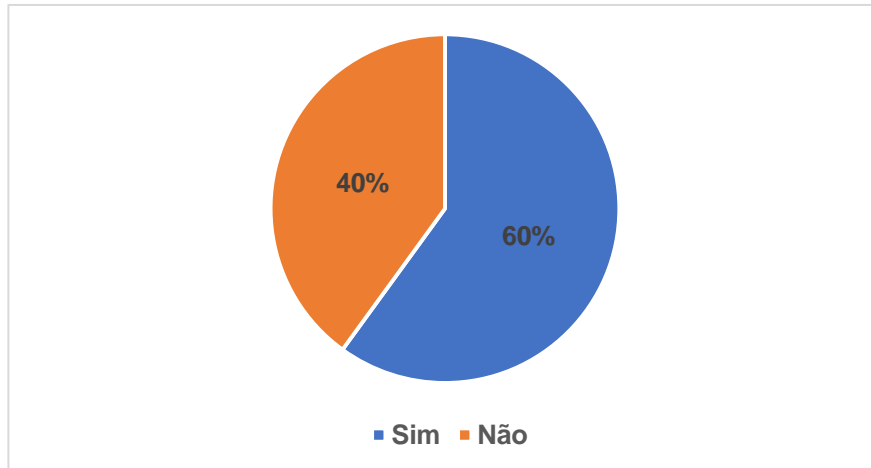


Gráfico 3: Sabe ler?

Um expressivo percentual de 82% dos idosos participantes da pesquisa mantém um horário regular para acordar, conforme ilustrado no Gráfico 4. Esse padrão de rotina é altamente benéfico para a saúde física e mental, contribuindo para uma melhoria significativa na qualidade do sono, um aumento da disposição ao longo do dia e uma sensação geral de bem-estar. Além disso, a regularidade nas atividades diárias facilita a adesão a tratamentos e cuidados de saúde. Segundo Alves et al. (2017), esse aspecto é fundamental para a qualidade de vida na terceira idade.

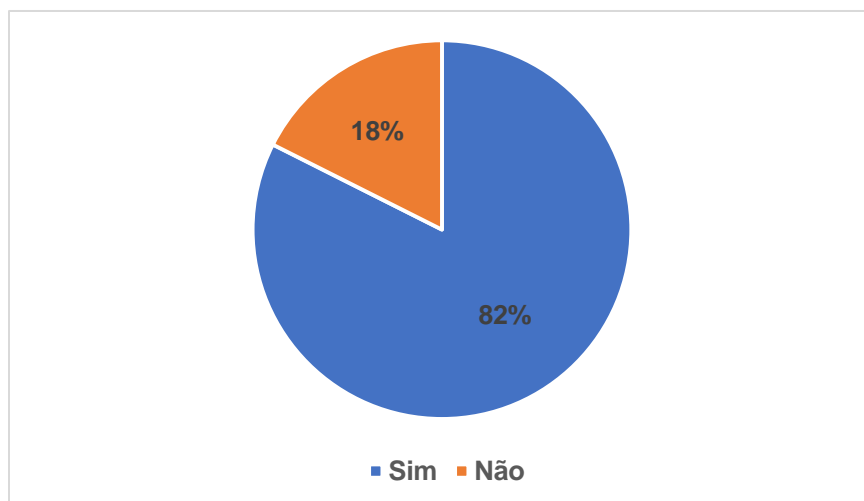


Gráfico 4: Costuma acordar sempre no mesmo horário?

Verifica-se que 80% dos idosos preparam suas refeições em casa, conforme demonstrado no Gráfico 5. A preparação de refeições em casa também promove hábitos alimentares mais saudáveis e oferece oportunidades para a socialização com familiares ou amigos. Essa prática impacta positivamente a qualidade de vida, reforçando a importância da autonomia no envelhecimento (ALVES et al., 2017).

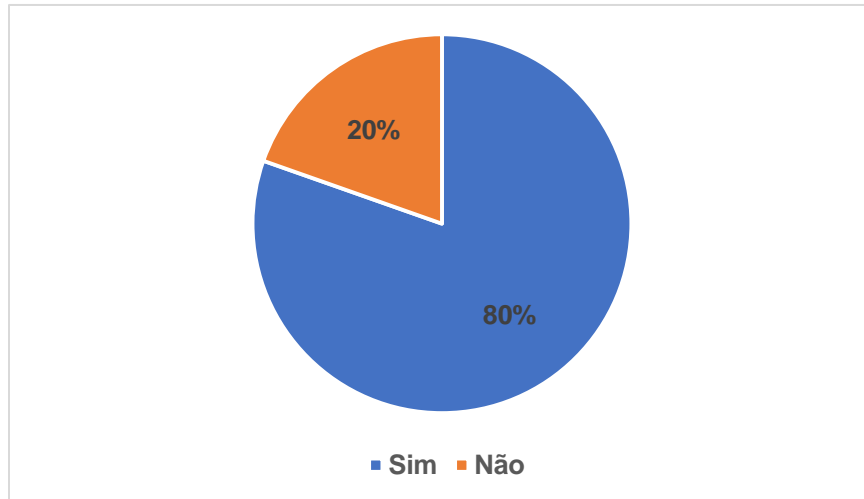


Gráfico 5: As refeições são preparadas em casa?

Um significativo número de idosos, equivalente a 85%, expressa apreço por plantas (Gráfico 6). Esse elevado percentual indica uma conexão significativa com a natureza, o que pode estar associado a benefícios emocionais e psicológicos. O cuidado com plantas pode, ainda, incentivar atividades físicas leves e proporcionar um senso de responsabilidade e propósito, contribuindo para o bem-estar geral dos idosos (ALVES et al., 2017).

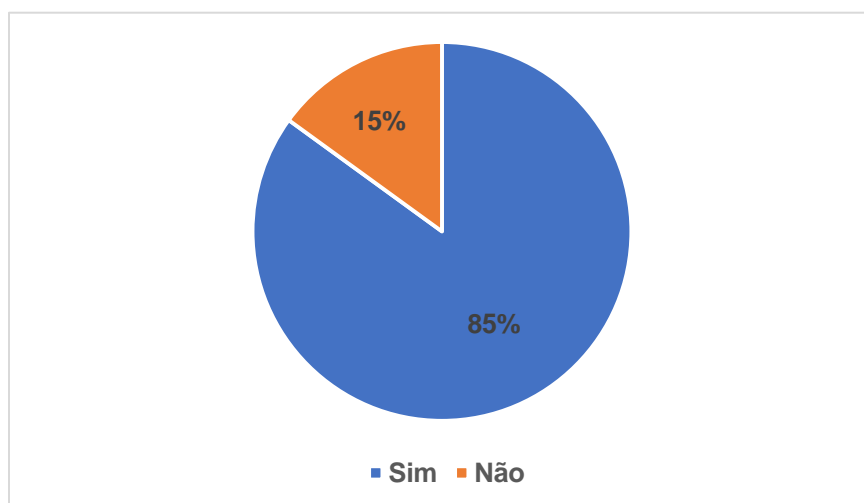


Gráfico 6: Gosta de plantas?

Um aspecto relevante é que 86% dos idosos se identificam como religiosos, conforme ilustrado no Gráfico 7. A prática religiosa muitas vezes se torna uma fonte de esperança e resiliência, contribuindo para a saúde mental e emocional dos idosos, além de promover a formação de comunidades de apoio que podem ser cruciais em momentos de necessidade (ALVES et al., 2017).

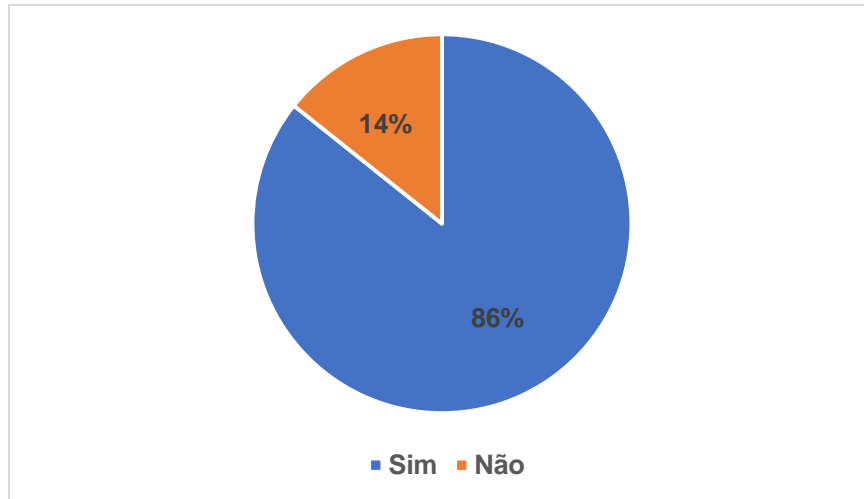


Gráfico 7: É religioso (a)?

Cerca de 60% dos idosos têm animais de estimação, o que pode trazer benefícios como companhia, aumento da atividade física e diminuição da solidão (Gráfico 8). Portanto, a presença de animais também pode elevar o risco de quedas, devido a brinquedos e objetos deixados pelo animal que criam obstáculos. É fundamental que cuidadores e familiares estejam atentos a essa situação. Alves et al. (2017) enfatiza a necessidade de um ambiente adaptado.

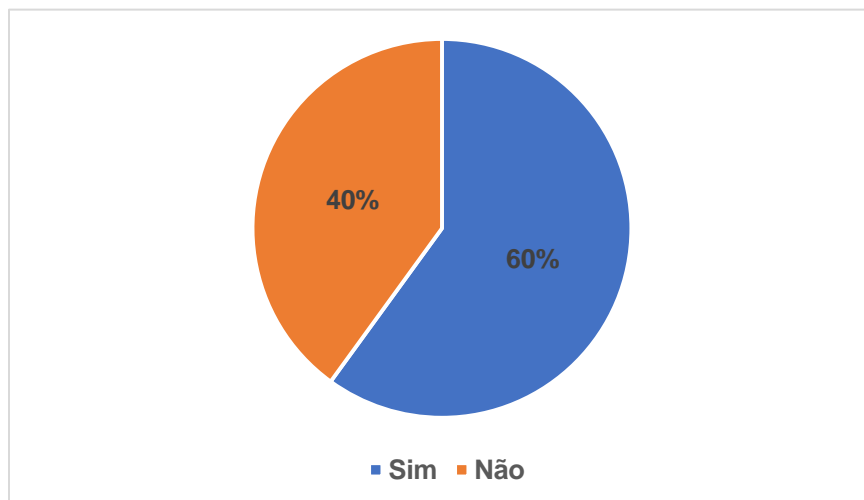


Gráfico 8: Possui animais de estimação?

Metade dos idosos demonstra interesse pela decoração, o que pode refletir uma preocupação com a estética e o conforto de seus lares, demonstrado no Gráfico 9. Portanto, ao decorar, é fundamental equilibrar a estética com a segurança do ambiente. Medidas preventivas são essenciais para garantir que a beleza do lar não interfira na proteção dos idosos (ALVES et al., 2017).

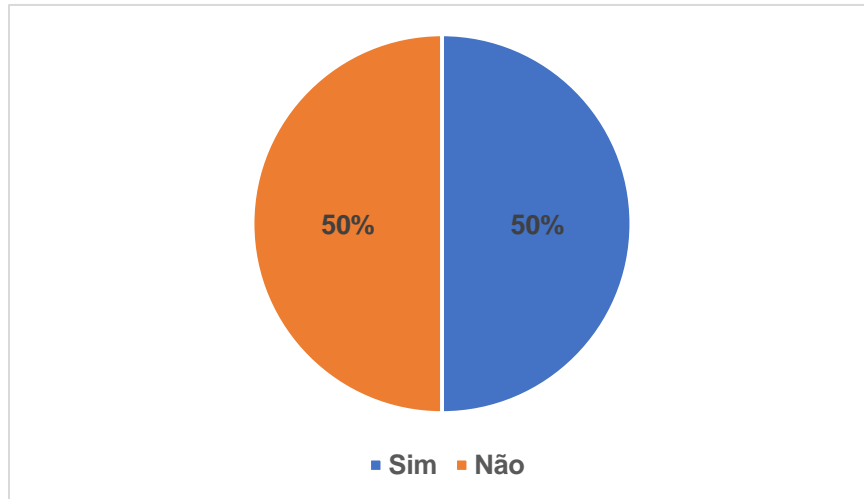


Gráfico 9: Gosta de decoração?

Dados revelam que 73% dos idosos relataram ter sofrido quedas em casa, (Gráfico 10). As quedas podem resultar em lesões graves, impactando a saúde física e emocional dos idosos e diminuindo sua qualidade de vida, sendo crucial que familiares e cuidadores estejam cientes desse risco. Segundo Alves et al. (2017), é essencial para a implementação de estratégias de prevenção eficazes, visando reduzir a incidência desse problema.

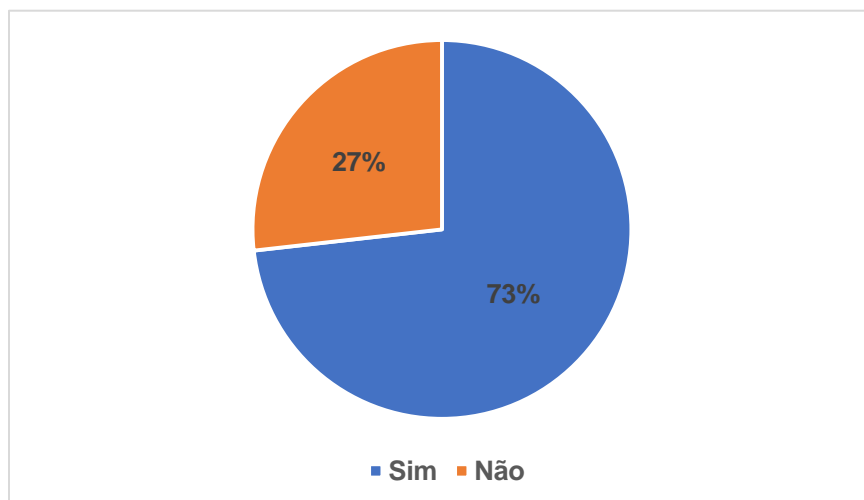


Gráfico 10: Já caiu em casa?

Conforme os resultados da pesquisa realizada com os 20 idosos, observou-se um panorama geral favorável que aponta áreas onde podemos implementar alterações físicas no ambiente em que os idosos se encontram. É essencial ter mais cuidado com tapetes e brinquedos de animais, que podem representar riscos de quedas.

Além disso, criar rotinas que incluam o cuidado com plantas e a prática de atividades relacionadas à religião também se mostraram aspectos importantes a serem ressaltados. Essas práticas não apenas promovem um ambiente mais seguro, mas também funcionam como uma rede de apoio emocional e física para os idosos, estimulando seu autocuidado diário por meio de pequenas atividades.

Dessa forma, podemos contribuir para uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar geral dessa população, promovendo tanto a saúde física quanto mental dos idosos.

5 CONCLUSÃO

A prevenção de quedas em idosos é um desafio complexo que exige esforços coordenados de profissionais de saúde, cuidadores e familiares. A pesquisa destacou a importância de intervenções educativas e estruturais no ambiente domiciliar para promover um envelhecimento saudável e preservar a autonomia dos idosos. Nesse contexto, a atuação dos profissionais de enfermagem é essencial para implementar estratégias eficazes de prevenção, melhorando a qualidade de vida dessa população.

Investir em educação, treinamento e suporte emocional mostrou-se fundamental para reduzir os riscos de quedas e melhorar o bem-estar dos idosos. O suporte

emocional é especialmente importante, já que o medo de cair novamente pode resultar em isolamento social e perda de autonomia. Reabilitar emocionalmente os idosos e estimulá-los ao autocuidado são passos essenciais para sua recuperação e qualidade de vida.

Além das adaptações físicas no ambiente domiciliar, a prevenção de quedas envolve uma abordagem mais ampla, que inclui estimulação física, emocional e social. A participação dos idosos em atividades cotidianas, como o cuidado com plantas e a prática religiosa, demonstrou-se eficaz na redução de quedas, contribuindo tanto para o bem-estar emocional quanto para a preservação da mobilidade e independência. A presença de animais de estimação também oferece benefícios emocionais, embora requeira atenção adicional ao ambiente para evitar acidentes.

Dessa forma, as medidas preventivas devem ser contínuas e personalizadas, levando em consideração as necessidades individuais dos idosos e as características de seus ambientes. A criação de rotinas seguras, ajustes no ambiente físico e o incentivo à participação em atividades sociais são elementos essenciais para uma estratégia abrangente de prevenção de quedas. A atuação integrada de famílias, cuidadores e profissionais de saúde é crucial para garantir um envelhecimento digno e seguro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Raquel Letícia Tavares; SILVA, Carlos Fernando Moreira e; PIMENTEL, Luísa Negri; COSTA, Isabela de Azevedo; SOUZA, Ana Cristina dos Santos; COELHO, Luma Aparecida Ferreira. Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 1, p. 59-69, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/DchbQKyWZdjJDjxPcbMTdkJ/?lang=en>. Acesso em: 18 ago. 2024;

ANDRADE, Carla Carolina Souza. A importância da assistência de enfermagem e nutrição na prevenção de quedas em idosos. *Acervo+*, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/8129>. Acesso em: 31 maio 2024;

DALLA LANA, Letice; ZIANI, Jarbas da Silva; AGUIRRE, Thayná da Fonseca; TIER, Cenir Gonçalves; ABREU, Daiane Porto Gautério. Fatores de risco para quedas em idosos: revisão integrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 24, n. 2, p. 309-327, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zzLprtrL4Qx MYNmyQ8qJvHv/>. Acesso em: 18 ago. 2024;

DOURADO, Francisco Wellington Júnior; MOREIRA, Andréa Carvalho Araújo; SALLES, Dafne Lopes; SILVA, Maria Adelane Monteiro da. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/TqV4k45sTkZYTJ W9NGHh5Jj/>. Acesso em: 31 ago. 2024;

DUARTE, Gisele Patricia; SANTOS, Jair Licio Ferreira; LEBRÃO, Maria Lúcia; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. Relação de quedas em idosos e os componentes de fragilidade. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 21, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2018.v21suppl2/e180017>. Acesso em: 31 ago. 2024;

FALSARELLA, Gláucia Regina; GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; COIMBRA, Arlete Maria Valente. Quedas: conceitos, frequências e aplicações à assistência ao idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 897-910, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/9HfFbZ7kctLfW8xfDKKn6wj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2024;

FERREIRA, Juliana Martins et al. Gerontotecnologia para prevenção de quedas: cuidado de enfermagem ao idoso com Parkinson qualidade de vida relacionada à saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, ScieloSão Paulo, 2020. Disponível

em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/NpptR4GjppNb_LMny4ZGRJhh/?lang=pt
Acesso em: 20 abr. 2024;

GASPAROTTO, Livia Pimenta Renó; FALSARELLA, Gláucia Regina; COIMBRA, Arlete Maria Valente. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, p. 201-209, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/NLHrsQN73LMxknzRbGQWvYJ/>. Acesso em: 31 ago. 2024;

GOMES, Jéssica de Jesus. Enfermagem de reabilitação na prevenção de quedas em idosos no domicílio. Repositório do IPBeja, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/5870>. Acesso em: 31 maio 2024;
HORTA, Heloisa Helena Lemos. Quedas em idosos: assistência de enfermagem na prevenção. UNIVAG, 2016. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/CONNECTIONLINE/article/view/324>. Acesso em: 31 maio 2024;

LOPES, Larissa Padoin et al. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. Scielo, São Paulo, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/3tMBS4Nrm4d3SmSJzyK_KY7n/?lang=pt. Acesso em: 20 abr. 2024;

LOPES, Larissa Padoin et al. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. SciELO, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/3tMBS4Nrm4d3SmSJzyK_KY7n/?format=html&lang=pt. Acesso em: 31 maio 2024;

LOPES, Larissa Padoin; NOGUEIRA, Iara Sescon; DIAS, Jhenicy Rubira; BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. *Escola Anna Nery*, p. 1-9, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/3tMBS4Nrm4d3SmSJzyK_KY7n/. Acesso em: 31 ago. 2024;

MAGALHÃES, Juliana Lima. Atuação da enfermagem frente aos fatores de risco e prevenção de quedas na população. *Research, Society and Development*, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15846>. Acesso em: 31 maio 2024;

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de; TREVIZAN, Patrícia Fernandes; BESTETTI, Maria Luisa Trindade; MELO, Ruth Caldeira de. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 637-645, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Y3SnRmkjKx8WvvnktTKgzbP/>. Acesso em: 18 ago. 2024;

PAIVA, Mariana Mapelli de et al. Desigualdades sociais do impacto das quedas de idosos na qualidade de vida relacionada à saúde. *Scielo*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/kVBw8nXZS7qQKCS3hwFJ7sk/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2024;

PENA, Silvana Barbosa; GUIMARÃES, Heloísa Cristina Quatrini Carvalho Assos; LOPES, Juliana Lima; GUANDALINI, Lidia Santiago; TAMINATO, Mônica; BARBOSA, Dulce Aparecida; BARROS, Alba Lúcia Bottura Leite de. Medo de cair e o risco de queda: revisão sistemática e metanálise. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 4, p. 456-462, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/ZyCRfysdCKcmNYnvcYy3VBv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 ago. 2024;

SAMPAIO, Denise Galvão. Quedas em idosos: assistência de enfermagem na prevenção. Universidade de Brasília - Biblioteca Central Coordenadoria de Gestão da Informação Digital, 2020. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/29444>. Acesso em: 31 maio 2024;

SENA, Adnairdes Cabral de et al. Cuidados de enfermagem relacionados à prevenção do risco de quedas de idosos hospitalizados: revisão integrative. *SciELO*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/v7DLcLMymWz3ZnGBvjHkcjq/?lang=pt>. Acesso em: 31 maio 2024;

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. Quedas em Idosos: Prevenção. Projeto Diretrizes: Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina, p. 1-10, 2008. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2024;

TOMAZELA, Marina; VALENTE, Sílvia Helena; LIMA, Maria Alice Dias da Silva; BULGARELLI, Alexandre Fávero; FABRIZ, Luciana Aparecida; ZACHARIA, Fabiana Costa Machado; PINTO, Ione Carvalho. Transição do cuidado de pessoas idosas do hospital para casa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 36, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/wNzTg_VYhhXHZ4FXN_7qVRyqf/. Acesso em: 31 ago. 2024.

ANEXO
QUESTÕES DO QUESTIONÁRIO

QUESTÕES DO QUESTIONÁRIO

1. Qual a idade do idoso? _____
2. Mora sozinha? () Sim () Não
3. Sabe Ler? () Sim () Não
4. Costuma acordar sempre no mesmo horário? () Sim () Não
5. As refeições são preparadas em casa? () Sim () Não
6. Gosta de Plantas? () Sim () Não
7. É religioso? () Sim () Não
8. Possui animais de estimação? () Sim () Não
9. Gosta de decoração? () Sim () Não
10. Já caiu em casa? () Sim () Não