



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
CURSO DE ENFERMAGEM**

**DAYANE DE SOUZA GUNDIM
RUTH NAYARA FERREIRA LOPES**

**ESTUDO SOBRE OS FATORES DE RISCO EXTRÍNSECOS RELACIONADOS A
QUEDAS EM IDOSO NO DOMICÍLIO**

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**DAYANE DE SOUZA GUNDIM
RUTH NAYARA FERREIRA LOPES**

**ESTUDO SOBRE OS FATORES DE RISCO EXTRÍNSECOS RELACIONADOS A
QUEDAS EM IDOSO NO DOMICÍLIO**

Artigo científico submetido ao Curso de Enfermagem da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Mestranda Grazielly Mendes de Sousa

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**DAYANE DE SOUZA GUNDIM
RUTH NAYARA FERREIRA LOPES**

**ESTUDO SOBRE OS FATORES DE RISCO EXTRÍNSECOS RELACIONADOS A
QUEDAS EM IDOSO NO DOMICÍLIO**

Artigo científico apresentado e defendido em ____/____/____ e aprovado perante a banca examinadora constituída pelos professores:

Professora: Mestranda Grazielly Mendes de Sousa
Instituto Presidente Antônio Carlos

Examinador: Prof.
Instituto Presidente Antônio Carlos

Examinador: Prof.
Instituto Presidente Antônio Carlos

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

ESTUDO SOBRE OS FATORES DE RISCO EXTRÍNSECOS RELACIONADOS A QUEDAS EM IDOSO NO DOMICÍLIO

STUDY ON EXTRINSIC RISK FACTORS RELATED TO FALLS IN THE ELDERLY HOME

Dayane de Souza Gundim¹
Ruth Nayara Ferreira Lopes¹
Grazielly Mendes de Sousa²

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

² Professora: Mestranda–Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (orientadora)

RESUMO: A população idosa no Brasil, vem crescendo nos últimos anos, sendo que de 2012 a 2017 cresceu cerca de 18%, atingindo uma quantidade acima de 30 milhões de idosos. O envelhecimento pode ser motivado por fatores biológicos, doenças e também por causas externas, entre elas a queda. Entre os principais efeitos das quedas estão as fraturas e risco de morte, o medo de cair, a restrição de atividades, o declínio na saúde e o aumento do risco de institucionalização. **Objetivo:** Identificar os riscos de queda em idosos cadastrados no CRAS União do Município de Porto Nacional – TO, associado a fatores extrínsecos no domicílio. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e descritivo, sendo a coleta de dados realizada de forma analítica. Participaram os idosos cadastrados do CRAS União do Município de Porto Nacional – TO. A coleta de dados ocorreu nos meses de setembro e novembro de 2020. **Resultados:** Dos 161 idosos previamente selecionados, participaram do estudo 36 idosos segundo os critérios de inclusão e exclusão. **Discussão:** Este estudo possuiu como objetivo explorar o perfil demográfico, e as variáveis relacionadas aos fatores de riscos extrínsecos para quedas nos domicílios dos idosos. **Considerações Finais:** Por meio desse estudo foi possível identificar os fatores de risco para quedas em idosos no domicílio, dessa forma, realizar intervenções no domicílio do idoso, através de orientações voltada para as variáveis do estudo.

Palavras-chave: Fatores. Idosos. Riscos Extrínsecos. Quedas.

ABSTRACT: The elderly population in Brazil has been growing in recent years, and from 2012 to 2017 it grew about 18%, reaching an amount above 30 million elderly

¹ Acadêmicas do Curso de Enfermagem – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

² Enfermeira Mestranda, – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (Orientadora)

people. Aging can be motivated by biological factors, diseases and also external causes, including the fall. Among the main effects of falls are fractures and risk of death, fear of falling, restriction of activities, decline in health and increased risk of institutionalization. **Objective:** To identify the risks of falls in the elderly registered at CRAS União do Porto Nacional - TO, associated with extrinsic factors at home. **Methodology:** This is a quantitative, observational and descriptive study, with data collection being carried out analytically. Participated elderly registered in CRAS União do Porto Nacional - TO. Data collection took place in the months of September and November 2020. **Results:** Of the 161 previously selected elderly, 36 elderly participated in the study according to the inclusion and exclusion criteria. **Discussion:** This study aimed to explore the demographic profile, and the variables related to extrinsic risk factors for falls in the elderly's homes. **Final Considerations:** Through this study, it was possible to identify the risk factors for falls in the elderly at home, thus carrying out interventions in the elderly's home, through guidelines aimed at the study variables.

Keywords: Factors. Seniors. Extrinsic Risks. Falls.

1 INTRODUÇÃO

A população idosa no Brasil, vem crescendo nos últimos anos, sendo que de 2012 a 2017 cresceu cerca de 18%, atingindo uma quantidade acima de 30 milhões de idosos. De acordo com pesquisas levantadas segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, pois as principais causas é o menor número de nascimentos a cada ano tendo a taxa de fecundidade baixa e o maior número de expectativa vida dos brasileiros (IBGE, 2019). O aumento da população idosa ocorre de modo acelerado e abrupta, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. E vem sendo um dos maiores desafios da saúde pública esse aumento quantitativo de pessoas idosas (FALEIROS *et al.*, 2018).

O envelhecimento é marcado por mudanças relacionadas por alterações biológicas, morfológicas, psicológicas e sociais que podem levar a perda da capacidade funcional, tornando o idoso vulnerável e suscetível aos processos patológicos. Entre essas alterações pode-se destacar as relacionadas as musculoesqueléticas e elas podem favorecer os riscos de quedas nessa população.

A queda é encarada como um problema de saúde pública e se dá em consequência da perda total do equilíbrio postural, sendo capaz de estar relacionada à insuficiência súbita dos mecanismos neurais e osteoarticulares envolvidos na manutenção da postura. Entre os principais efeitos das quedas estão as fraturas e

risco de morte, o medo de cair, a restrição de atividades, o declínio na saúde e o aumento do risco de institucionalização. As quedas produzem, além de prejuízo físico e psicológico, aumento dos custos com os cuidados de saúde, expressos pelo aumento da utilização de vários serviços especializados, sobretudo hospitalizações (SOARES *et al.*, 2015).

As causas das quedas entre os idosos são múltiplas, sendo que podem estar ou não associada aos fatores de risco para quedas que podem ser classificados em intrínsecos e extrínsecos (ALVES *et al.*, 2016). Durante as quedas geralmente são provocadas lesões físicas que causa (fraturas) que são as mais comuns no fêmur, normalmente próximo ao tocante e no punho devido no momento da queda o indivíduo coloca a mão no chão na intenção de se proteger (SANTOS *et al.*, 2015).

Os fatores de riscos intrínsecos são relacionados as funções fisiológicas a dificuldades orgânicas devido ao processo de senescência, enquanto que os fatores extrínsecos, que estão relacionados aos locais em que os idosos se encontram o ambiente que ele vive, como pisos escorregadios, escadas e obstáculos como móveis e tapetes, falta de adaptações na casa e ambiente mal planejado (SANTOS *et al.*, 2015).

A residência do idoso é o principal local para favorecer a queda do idoso, na maioria das vezes no banheiro, mas que pode ocorrer também na sala, no quarto, na área de lazer ou em toda a casa. O banheiro com tapetes, com box de vidro, privada baixa, cheio de espelhos, com pouca iluminação, piso escorregadios, vaso e pia da mesma cor, falta de elemento de apoio (corrimão) são os principais causadores de queda no domicílio (JESUS, 2014).

As medidas preventivas para diminuição do risco que contribuir a queda são: maior atenção com idosos com diagnóstico de demência, cuidado com fatores ambientais, adaptar o ambiente do quarto e banheiro do idoso, uma iluminação adequada e evitar tapetes pela casa, procura está atento as quedas recidiva, especialmente em idosos que teve quedas com menos de um ano (GUERRA *et al.*, 2016).

Diante do exposto surgiu o seguinte questionamento: Quais os riscos de quedas em idosos cadastrados no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) União do Município de Porto Nacional - Tocantins, relacionado aos fatores extrínsecos no domicílio? Sabe-se que os profissionais de enfermagem são elementos fundamentais para prevenção de quedas, pois a identificação facilita a adaptação do

ambiente e a orientação dos familiares. O estudo é importante para identificar os motivos extrínsecos que podem levar as quedas em idoso no domicílio e para que consequentemente a equipe que acompanha esse idoso possam planejar ações para mitigar as quedas em decorrência no domicílio.

Por isso, o presente estudo tem como objetivo identificar os riscos de queda em idosos cadastrados no CRAS União do Município de Porto Nacional – TO, associado a fatores extrínsecos no domicílio.

2 METODOLOGIA

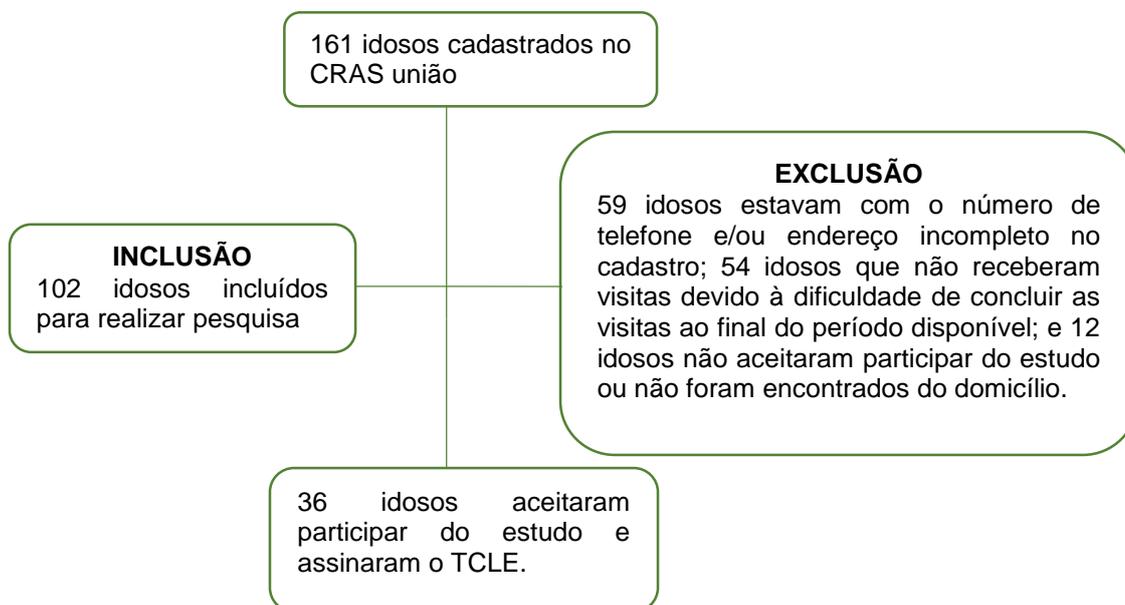
Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e descritivo, sendo a coleta de dados realizada de forma analítica, que tem como objetivo avaliar os fatores de riscos extrínsecos relacionados à queda em idosos. O estudo foi composto por uma população 161 idosos cadastrados no CRAS União do Município de Porto Nacional que fica à 60 km de Palmas – TO. Foram incluídos no estudo idosos que tinham 60 anos ou mais de idade cadastrado no CRAS União do Município de Porto Nacional – TO e que aceitaram participar do estudo através da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os idosos com número de telefone e/ou endereço incompleto.

Os dados foram coletados durante o período de setembro a novembro de 2020, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos do ITPAC Porto, N° 3.523.838/2019. A coleta de dados foi realizada através de um instrumento elaborado pelas pesquisadoras, no qual foram preenchidas informações relacionadas ao perfil sociodemográfico e fatores extrínsecos para quedas em idosos, em seguida, os dados foram organizados e tabulados em uma planilha do *Software Microsoft EXCEL 2007*. A análise estatística quantitativa foi realizada em porcentagem e média. Posteriormente, os resultados foram apresentados em tabelas e posteriormente discutidos e fundamentados com outros estudos já publicados.

3 RESULTADOS

Dos 161 idosos previamente selecionados, participaram do estudo 36 idosos segundo os critérios de inclusão e exclusão. Na figura 1 está representado a população total e os critérios de inclusão e exclusão propostos na pesquisa

Figura 1 – Distribuição da população e amostra selecionada para o estudo e os critérios de inclusão exclusão



Fonte: Autoria Própria, 2020.

O estudo inicia-se identificando o perfil sócio demográfico e de saúde da população estudada. Os resultados estão representados na tabela 1.

Tabela 1: Distribuição dos idosos segundo sexo, faixa etária, estado civil, cor/raça, escolaridade, situação de saúde e uso de medicamentos em setembro a novembro de 2020.

Variáveis	n (36)	(%)
Sexo		
Masculino	05	14
Feminino	31	86
Faixa Etária		
Entre 60 - 70 anos	16	44
Entre 71 e 80 anos	20	56
Cor/Raça		
Negra	09	25
Parda	27	75
Estado Civil		
Solteiro	03	8
Casado/União estável	13	36
Viúvo	15	42
Divorciado	05	14
Escolaridade		

Fundamental Completo	02	5,6
Fundamental Incompleto	28	77,7
Ensino Médio Completo	01	2,8
Ensino Médio Incompleto	02	5,6
Nível Superior	01	2,8
Não alfabetizado	02	5,6
Faz uso de medicamentos		
Sempre	28	77,7
Não	08	22,3
Faz uso de dispositivos que auxiliam a caminhar		
Sim	03	8
Não	33	92
Realiza algum tipo de atividade física ou motora		
Sim	21	58
Não	15	42
Tem algum cuidador no domicílio		
Sim	04	11
Não	32	89

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2020

Através dos dados verificou-se que houve uma predominância de idoso do sexo feminino com 31 (86%) e 5 (14%) masculino, notou-se neste estudo que a uma diferença significativa entre os sexo com 86%. Estudos sugerem que as mulheres fazem mais trabalho domésticos e a população feminina é maior, contribuindo para um aumento do risco de quedas em mulheres comparadas aos homens (SOARES, *et al.*, 2015).

A idade variou entre 60 a 80 anos, desses a maioria 56% eram idosos com faixa etária superior a 70 anos e a idade média de 70 anos. O estado civil dividiu-se entre o solteiro 3 (8%), o casado/união estável 13 (36%), o viúvo 15 (42%), o divorciado 5 (14%). A cor/raça dividiu-se entre negro 9 (25%), parda 27 (75%). E o nível de escolaridade dividiu-se entre primeiro grau completo 2 (5,6%), primeiro grau incompleto 28 (77,7%), segundo grau completo 1 (2,8%), segundo grau incompleto 2 (5,6%), nível superior completo 1 (2,8%), e não alfabetizado 2 (5,6%).

Na tabela 2, estão representados os dados referentes aos fatores de riscos extrínsecos para quedas identificados nos domicílios dos idosos participantes do estudo.

Tabela 2 - Variáveis relacionadas aos fatores de riscos extrínsecos para quedas nos domicílios dos idosos participantes do estudo em setembro e novembro de 2020.

Variáveis	n (36)	(%)
Domicílio		
Alugado	-	-
Próprio	36	100
Características do Domicílio		
Casa	36	100
Apartamento	-	-
Barraco	-	-
Iluminação		
Suficiente para clarear toda superfície de marcha no interior de cada cômodo, incluindo degraus		
Sim	35	97
Não	1	2,7
Há distribuição dos interruptores por lugares fáceis de notar		
Sim	28	77,7
Não	8	22
Faz uso de luz fluorescente		
Sim	34	94,4
Não	2	5,5
Há iluminação exterior: suficiente para iluminar toda a entrada exterior		
Sim	23	63,8
Não	13	36
Área de Locomoção		
Barra de apoio		
Sim	1	27,7
Não	35	97
O ambiente domiciliar possui mobílias altas e/ou instáveis		
Sim	25	69,4
Não	11	30,5
O ambiente domiciliar possui excesso de móveis ou objetos		
Sim	16	44,4
Não	20	55,5
O ambiente domiciliar possui tapetes nas portas ou pela casa		
Sim	22	61

Não	14	38,8
Brinquedos espalhados pela casa		
Sim	7	19,9
Não	29	80,5
Os fios de aparelhos são embutidos ou fixados		
Sim	20	56
Não	16	44,4
O ambiente domiciliar possui calçados espalhados pela casa		
Sim	4	11
Não	32	88,8

Fonte:

Analisou-se que o domicílio foi dividido em características do domicílio, iluminação e área de locomoção. O domicílio dividiu-se entre o alugado 0 (0%), o próprio 36 (100%), a casa 36 (100%), o apartamento 0 (0%), e o barraco 0 (0%), notou-se neste estudo que a uma diferença significativa entre os diferentes tipos de domicílio 100%. A iluminação dividiu-se entre suficiente para clarear toda superfície interior de cada cômodo 35 (97%), há distribuições dos interruptores por lugares fáceis de notar 28 (77,7%), faz uso de luz florescente 34 (94,4%), e há iluminação exterior, suficiente para iluminar toda entrada exterior 23 (63,8%). A área de locomoção dividiu-se entre barra de apoio 1 (27,7%), ambiente domiciliar possui mobílias altas e/ou instáveis 25 (69,4%), o ambiente possui excesso de moveis ou objetos 16 (44,4%), o ambiente possui tapetes nas portas ou pela casa 22 (61%), brinquedos espalhados pela casa 7 (19,9%), os fios de aparelhos são embutidos ou fixados 20 (56%), e o ambiente possui calçados espalhados pela casa 4 (11%).

Tabela 3 – Variáveis por cômodo, relacionado aos fatores de riscos extrínsecos para quedas nos domicílios dos idosos participantes do estudo em setembro e novembro de 2020.

Variáveis Por Cômodo	n (36)	(%)
Sala		
Moveis para facilitar a circulação: sofás e cadeiras firmes e com braços		
Sim	21	58,3
Não	15	41,6
Banheiro		
Área do chuveiro: antiderrapante e/ou cadeira de banho		
Sim	3	8,3

Não	33	91,6
Lavabo facilmente acessível e/ou bem fixo		
Sim	32	88,8
Não	4	11
Aumento da altura do vaso sanitário		
Sim	4	11
Não	32	88,8
Barras de apoio paralelas ao vaso		
Sim	2	5,5
Não	34	94,4
Box: abertura fácil ou cortina bem firme		
Sim	4	11
Não	32	88,8
Cozinha		
Armários baixos sem necessidade de uso de escadas		
Sim	18	50
Não	18	50
Pia adequada ao tamanho do idoso		
Sim	35	97
Não	1	2,7
Quartos de dormir		
Cama de altura adequada ao idoso		
Sim	28	77,7
Não	8	22
Guarda-roupa com cabides facilmente acessíveis		
Sim	28	77,7
Não	8	22
Animais domésticos		
Gatos		
Sim	18	50
Não	18	50
Cachorros		
Sim	24	66,6
Não	12	33,3
Outros		
Sim	10	27,7
Não	26	72

Fonte:

Analisou-se variáveis por cômodo no domicílio, relacionado a sala, banheiro, cozinha, quartos de dormir e animais domésticos. A sala os moveis facilitam a circulação: sofás e cadeiras firmes e com braços 21 (58,3%). O banheiro divide-se entre área do chuveiro: antiderrapante e/ou cadeira de banho 3 (8,3%), lavabo facilmente acessível e/ou bem fixo 32 (88,8%) e aumento da altura do vaso sanitário 4 (11%), barras de apoio paralelas ao vaso 2 (5,5%), box: abertura fácil ou cortina bem firme 4 (11%). A cozinha divide-se entre armários baixos sem necessidade de uso de escada 18 (50%), e pia adequada ao tamanho do idoso 35 (97%). O quarto de dormir divide-se entre cama de altura adequada ao idoso 28 (77,7%) e guarda-roupa e cabides facilmente acessíveis 28 (77,7%). E os animais domésticos divide-se entre gato 18 (50%), cachorro 24 (66,5%) e outro 10 (27,7 %).

Às características físicas do idoso, que podem estar com comprometimento do equilíbrio, limitações na força muscular, marcha ou mobilidade, por si só promove um grande risco de quedas e quando relacionado aos fatores extrínsecos, aumentam a chance do acontecimento (ARRUDA, *et al.*, 2019).

4 DISCUSSÃO

Este estudo possuiu como objetivo explorar o perfil demográfico, e as variáveis relacionadas aos fatores de riscos extrínsecos para quedas nos domicílios dos idosos. No estudo de Ferreira, *et al.*, (2019), os participantes eram em sua maioria mulheres, visto que, possuem maior interesse na importância de participar das atividades ofertadas pelo município quando comparadas aos homens.

A idade variou entre 60 a 80 anos, desses a maioria tinham entre 71 a 80 anos 20 (56%). Sabe-se que essa faixa etária corresponde a fase do ciclo de vida em que são caracterizados como idosos velhos e nesse período podem se mostrar mais frágeis, redução da capacidade funcional e suscetíveis a quedas. No estudo de Cruz e Leite, (2019), o conjunto de mudanças reflete em comprometimento dos mecanismos de controle postural, acarretando distúrbios de marcha, equilíbrio, postura e conseqüentemente, acarretando quedas frequentes. O reconhecimento de fatores associados à incidência de quedas é um importante instrumento para elaboração de medidas de prevenção e promoção de saúde, uma vez que permite apontar os segmentos.

Estudos referem que os idosos que moram sozinhos possuem mais chances de cair, pois são eles que muitas vezes realizam as tarefas domésticas e ao associar as mudanças do corpo durante o processo de envelhecimento e os fatores extrínsecos para quedas aumentam os riscos para o referido evento.

No estado do Tocantins a cor/raça parda é mais predominante entre os habitantes e isso explica um índice de 75%. Estudos referem que o nível de escolaridade pode estar relacionado a quedas em idosos, pois quanto maior a escolaridade melhor a renda, melhores condições de moradia, conhecimento sobre as questões de saúde e qualidade de vida. Com 77,7% realizaram apenas o ensino fundamental incompleto.

O uso de múltiplos medicamentos é uma condição comum entre os idosos, que, mesmo fazendo-se necessária, se relacionado ao uso inadequado, pode influenciar na queda (MARIN, *et al.*, 2008). Compreende-se que o uso de dispositivos para auxiliar a caminhar não se destacou-se, visto que 92% não utilizavam.

Observa-se na população estudada que a grande maioria dos idosos 58% eram participantes das atividades do CRAS e após a pandemia continuaram com caminhadas. Estudos mostram que idosos sedentários têm mais chances de quedas do que idosos ativos (SANTOS, *et al.*, 2015). Com base no que foi observado durante as visitas, o idoso considera a importância da realização da atividade física. Com 89% idosos não tem cuidador no domicílio, o que por vez, é um bom sinal, já que grande quantidade residiam com parentes próximos e são independentes.

Ao analisar o domicílio, as características do domicílio, iluminação e área de locomoção foi possível observar grandes riscos para quedas na área de locomoção, em que 69,4% do ambiente domiciliar possui mobílias altas e/ou instáveis. Estudos indicam que para minimizar a ocorrência deste agravo um dos meios mais eficientes seria a prevenção, por meio das visitas domiciliares, determinando as causas que colocam os indivíduos em risco e realizar orientações, para a prevenção e adequação das mesmas (CRUVINEL; DIAS; GODOY, 2020).

A variável por cômodo que se destaca como risco para quedas é o banheiro com 91,6% na área do chuveiro sem antiderrapante e/ou cadeira de banho, 88,8% sem aumento da altura do vaso sanitário, 94,4% sem barras de apoio paralelas ao vaso e 88,8% box sem fácil abertura ou cortina bem firme. As quedas ocorrem com frequência sobre superfícies úmidas, principalmente, no banheiro, sendo necessária a instalação de tapetes antiderrapantes, barras de apoio, vaso sanitário da altura

adequada e box ou cortina firmes e de fácil abertura (CRUVINEL; DIAS; GODOY, 2020).

A importância dessas observações concentra-se no reconhecimento do histórico de quedas como fator de risco para futuras quedas e na intenção de cessar com possíveis riscos de quedas. Através disso se faz importantes intervenções, seja interna ou externa que envolve assistência por meio das relações educativas e dialógicas, as quais melhore o conhecimento sobre a importância de prevenção das quedas (CRUZ; LEITE, 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desse estudo foi possível identificar os fatores de risco para quedas em idosos no domicílio, dessa forma, realizar intervenções no domicílio do idoso, através de orientações voltada para as variáveis do estudo. Durante a pesquisa de campo foi possível presenciar, que o ambiente que idoso vive é o local mais propício para quedas. A população estudada mostra que atualmente as mulheres possuem uma prevalência maior aos riscos de quedas dentro do domicílio e o cômodo com maior risco é o banheiro.

Com tudo, essa pesquisa nos retrata experiências que possibilita desenvolver um pensamento e olhar crítico relacionado ao ambiente que o idoso está inserido, para que assim, permita a avaliação de risco de quedas e haja o desenvolvimento do cuidado e ações resolutivas para prevenção de quedas no domicílio.

Entretanto, a amostra estuda não dispôs uma porcentagem satisfatória devido ao período da pandemia do COVID-19, no qual a maioria são do grupo de risco e os mesmos se encontravam em fazendas, viajando ou recusaram a participar da pesquisa por medo e inseguranças de receber visitas em seus domicílios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Ana Honorato Cantalice; et al. Ocorrência de quedas entre idosos institucionalizados: prevalência, causas e consequências. **Revista de Pesquisa Cuidados é Fundamental Online**, João Pessoa (PB), v.8, n.2, p.4376-4386, 2016. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4438/pdf_1886>. Acesso em: 06 de Abr. de 2020.

ARRUDA, Guilherme Tavares de; et al. Risco de quedas e fatores associados: comparação entre idosos longevos e não-longevos. **Fisioterapia Brasil**. v.20, n.2,

2019. Disponível em:

<<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/index>>. Acesso em: 17 de Nov. de 2020.

CRUVINEL, Fernando Guimarães; DIAS, Dreyse Maria Ribeiro; GODOY, Marcos Marcondes de. Fatores de risco para queda de idosos no domicílio. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v.3, n.1, p.477-490, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/6399/5661>>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020.

CRUZ, Danielle Teles da; LEITE, Isabel Cristina Gonçalves. Quedas e fatores associados em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.21, n.5, p.551-561, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n5/pt_1809-9823-rbgg-21-05-00532.pdf>. Acesso em: 10 de Nov. de 2020.

FALEIROS, Andreia Hias; et al. O ambiente domiciliar e seus riscos para quedas em idosos: Uma revisão integrativa da literatura. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), v.21, n.4, p.410-421, 2018. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/45553/30099>>. Acesso em: 05 de Abr. de 2020.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen; et al. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Caderno de Saúde Pública**, v.35, n.2, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n2/e00008618/pt/>>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020.

GUERRA, Heloísa Silva; et al. Prevalência de quedas em idosos na comunidade. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá (PR), v.9, n.3, p.547-555, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5605/2922>>. Acesso em: 06 de Abr. de 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Idosos indicam caminhos para uma melhor idade. **Agência IBGE Notícias**, 2019. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>>. Acesso em: 23 de Maio de 2020.

JESUS, Amanda Patrícia Almeida. Queda em idosos: causas; consequências e estratégias de prevenção. **FCS/ES**, 2014. Disponível em: <https://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC-2015_1-Amanda.pdf>. Acesso em: 06 de Abr. de 2020.

MARIN, Maria José Sanches; et al. Caracterização do uso de medicamentos entre idosos de uma unidade do Programa Saúde da Família. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.7, p.1545-1555, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csp/2008.v24n7/1545-1555/pt>>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020

SANTOS, Patrícia Honório Silva; et al. Perfil de fragilidade e fatores associados em idosos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família. **Ciência e saúde coletiva**, v.20, n.6, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n6/1917-1924/>>. Acesso em: 19 de Nov. de 2020

SOARES, Danilo Simoni; et al. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro (RJ), v.18, n.2, p.239-248, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000200239&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 de Mar. de 2020.