



ISSN 2182-7591

E se eu caio? O medo das quedas nos idosos¹

CATARINA MARQUES-COSTA² & NUNO S. GASPAR³

Resumo

Este trabalho faz uma abordagem aos conhecimentos que se tem na actualidade sobre o *medo das quedas* nos idosos. O *medo das quedas* diz respeito ao medo intenso que alguns idosos desenvolvem, geralmente após uma queda, e que os leva a evitar actividades que, independentemente de eventuais problemas da marcha e de postura, estão ao seu alcance. Este medo pode resultar numa diminuição da qualidade de vida do idoso, na medida em que geralmente implica uma excessiva restrição das actividades, podendo ainda surgir associado a depressão.

Através de uma breve revisão da literatura existente procurou-se por um lado caracterizar o medo das quedas nos idosos, por outro, indicar o modo como pode ser avaliado e, por fim, abordar algumas especificidades que o tratamento deste problema possa envolver.

Palavras-Chave: medo das quedas; idosos; quedas.

¹ Este trabalho foi apresentado no XXVI Encontro do Grupo Português de Psiquiatria Consiliar/ Ligação e Psicossomática subordinado ao tema “Diálogos e Rumos da Psiquiatria C/L”, nos dias 11 e 12 de Maio de 2007 na Universidade da Beira Interior – Covilhã.

² Psicóloga Clínica. Mestre em Psicologia do Idoso pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (psi.catarina.mcosta@gmail.com).

³ Psicólogo Clínico. Professor Auxiliar da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Abstract

This work makes an approach to the knowledge of nowadays on the fear of falling in the older subjects. The fear of falling is an intense fear that generally comes after a fall in older people, and makes them to avoid activities (independently of eventual walking or posture problems) that they can usually execute. This fear can result in a reduction of the quality of life in older people because it generally implies an extreme restriction of the everyday activities, and it appears to be associated with depression.

The purpose on this article is to make a revision of the existing literature and to characterize the fear of falling in older subjects, finding some elements that can be evaluated, and finally, to approach some specificities that the treatment of this problem may involve.

Keywords: fear of falling, older people, fall.

INTRODUÇÃO

Com o aumento da idade, a marcha torna-se uma actividade cada vez mais arriscada pois aumentam simultaneamente a probabilidade de sofrer quedas e a gravidade das respectivas consequências. Alguns idosos desenvolvem o *medo das quedas* mesmo antes de ter sofrido qualquer queda grave. Esse medo, como se apresenta adiante, acrescenta limitações que podem ser superiores às sequelas decorrentes de uma queda efectiva.

Apesar das limitações que este medo provoca no idoso, a comunidade científica tem dedicado pouca atenção a esta temática. Pois, o estudo sobre o *medo das quedas* inicia-se apenas nos finais do século XX.

OS PRIMÓRDIOS DOS ESTUDOS SOBRE O *MEDO DAS QUEDAS*

Em 1982 Murphy e Isaacs estudaram a “síndrome pós-queda”. Estes autores avaliaram 36 idosos no momento em que foram admitidos no hospital devido a uma queda. Foram seguidos e reavaliados 4 meses depois. Os autores descreveram a presença de um conjunto de sinais e sintomas, que designaram de “síndrome pós-queda” – *post fall syndrome*, na língua inglesa – e que inclui, entre outros, o medo intenso de cair, associado a problemas de marcha e de postura. A síndrome, presente em 26 doentes no momento de admissão, revelou-se associada a um pior prognóstico (morte e permanência de hospitalização nos 4 meses do estudo). Nos doentes que desenvolveram necessidade de amparo físico para andar, a mortalidade foi muito superior (9 em 10) comparativamente aos que, apresentando a síndrome, conseguiam andar sem exigir suporte físico.

Bhala, O'Donnell e Thoppil (1982) publicaram um artigo sobre o medo fóbico de cair e o seu tratamento clínico. Estes investigadores acompanharam, durante 2 anos, 6 doentes que tinham desenvolvido um medo intenso de andar ou permanecer de pé, subsequente a quedas. Os autores consideraram a reacção fóbica como o principal distúrbio psicológico associado ao medo de andar ou de permanecer de pé e designaram esta fobia de *ptofobia* (*ptophobia*).

O MEDO DAS QUEDAS

É a partir da década de oitenta do século XX que na literatura anglófona o termo *medo das quedas* surge para descrever a emoção causada pela identificação de possíveis eventos ameaçadores, tais como a perda de mobilidade física, e os pensamentos relativos às consequências de uma situação de pós-queda. Segundo Kong e colaboradores (2002), estes poderão resultar em sentimentos negativos e em perturbação levando por sua vez a uma restrição de actividades e uma desnecessária e indesejável perda de independência (Tinnetti *et al.*, 1994).

As quedas são um problema comum nos idosos e as suas consequências sócio-económicas, além do impacto na saúde, podem ser substanciais (Fortinsky *et al.*, 2004). Na *Figura 1*, adaptada a partir de Kenny (2005), representou-se esquematicamente as possíveis consequências das quedas no idoso.

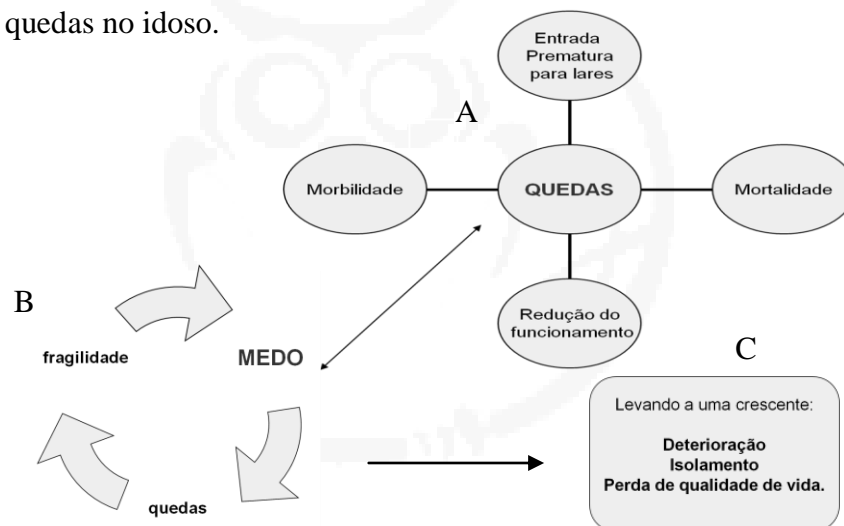


Figura 1- O ciclo do *medo das quedas*.

Como se pode ver na *Figura 1*, as eventuais consequências de uma queda no idoso poderão ser uma entrada prematura em lares, uma maior morbilidade, uma redução do funcionamento e a eventualmente morte do indivíduo (Kenny, 2005). Estas consequências levam frequentemente os idosos a sentirem medo (Mann *et al.*, 2006, p. 144). No entanto, é de notar que o *medo das quedas* até pode ser experimentado pelo idoso que, mesmo não tendo sofrido realmente a queda, a vive de forma vicariante. Este medo pode originar um aumento das quedas, comprometendo assim o seu desempenho e fragilizando ainda mais o idoso

(Friedman *et al.*, 2002). Tudo isto leva a uma crescente deterioração e isolamento assim como a uma perda de qualidade de vida.

O *medo das quedas no idoso* tem sido alvo de crescente atenção pela comunidade científica, traduzindo-se num aumento considerável de publicações em revistas especializadas. A *Figura 2* apresenta o histograma para a frequência de artigos publicados neste domínio, permitindo avaliar não só a origem da atenção dada ao tema como o ritmo de crescimento das publicações sobre o mesmo.

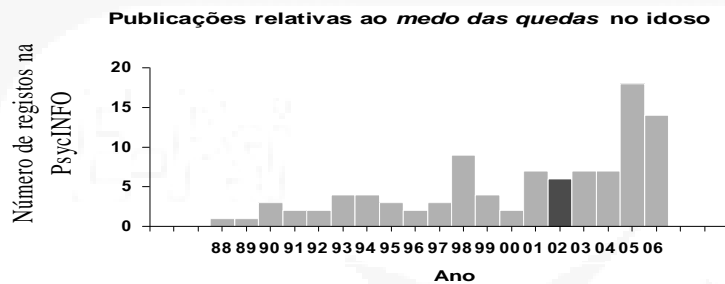


Figura 2 – Análise dos dados da produção bibliográfica relativa ao medo das quedas nos idosos

Esta análise mostra a evolução (através do número de publicações por ano em jornais internacionais) da atenção da comunidade científica internacional de psicologia relativamente ao tema do *medo das quedas* nos idosos.

A pesquisa restringiu-se à base de dados PsycINFO[®], que indexa publicações desde 1887 até à actualidade, abarcando mais de 2100 jornais, publicados em mais de 25 línguas. O termo de pesquisa utilizado foi “*fear of falling*” (medo de cair), e recolheram-se apenas os registos correspondentes à população idosa (“*aged*”), isto é, os estudos com amostras compostas por participantes com 65 ou mais anos de idade. O histograma representa, assim, a distribuição de 99 artigos publicados.

Conforme se pode observar no histograma, metade dos trabalhos registados foram realizados a partir de 2002, apesar do tema ter surgido nos anos oitenta do século XX. É de realçar que a pesquisa sobre o medo das quedas ainda é considerada insuficiente (Drozdick & Edelstein, 2001) como se poderá ver seguidamente.

A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DO *MEDO DAS QUEDAS*

Em Abril de 2002, a ONU – Organização das Nações Unidas – organizou a II^a Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, lançando o Plano Internacional do Envelhecimento. Este plano enfatizava a ideia de um envelhecimento activo através das

seguintes propostas: Reconhecimento do contributo dos seniores para a sociedade como geradores de recursos económicos; «Compromisso» a favor de um envelhecimento «activo» através da promoção de modos de vida saudáveis; Possibilidades dos seniores prolongarem a sua vida activa; Solidariedade entre gerações como factor importante de coesão social; Prestar atenção particular à perspectiva de género nos processos relacionados com os seniores; Promoção dos direitos humanos e das liberdades fundamentais dos seniores; Importância da cooperação internacional para complementar os esforços nacionais para a colocação em prática do Plano de Acção Internacional; Acesso em regime de igualdade aos serviços sociais e de saúde prevenção das causas de incapacidade e dependência na velhice, investimento na formação de profissionais de saúde e na atenção social perante as necessidades dos idosos nas suas actuações.

É precisamente na prevenção das causas de incapacidade e de dependência na velhice que surge a necessidade crescente de uma maior atenção por parte da ciência e da sociedade em geral para o *medo das quedas*. Pois as consequências deste medo são incapacitantes e a sua prevalência a nível internacional é relevante.

Nos estudos de Arfken e colaboradores (1994), assim como de Tinetti e colaboradores (1994) e de Suzuki e colaboradores (2002), verificou-se que de 26% a 55% dos idosos residentes na comunidade, quer tenham caído ou não, desenvolveram o *medo das quedas*.

Na pesquisa de Gagnon e colaboradores (2005), os autores verificaram que cerca de 50% dos idosos que manifestaram medo das quedas não foi vítima de qualquer queda. Nas investigações de Arfken e colaboradores (1994) e de Friedman e colaboradores (2002) denotou-se que 40 a 73% das pessoas que caíram, desenvolvem medo de quedas.

Os dados relativos a factores predisponentes apontam para um aumento do *medo das quedas* com o avançar da idade (Arfken *et al.*, 1994; Friedman *et al.*, 2002), com o ser do sexo feminino (Arfken *et al.*, 1994; Suzuki *et al.*, 2002; Friedman *et al.*, 2002; Mann, *et al.*, 2006), assim como o viver sozinho (Friedman *et al.*, 2002). Estes estudos parecem apontar para uma relação de causa-efeito entre estes factores e a magnitude e a intensidade do medo das quedas, embora esta relação ainda não esteja bem determinada.

De acordo com Mann e colaboradores (2006), os factores físicos de risco de queda ou um historial prévio podem ser predisposições para o *medo das quedas*. Se por um lado, uma história de quedas pode predispor ao *medo das quedas* (Arfken *et al.*, 1994; Friedman, *et al.*, 2002). Por outro lado, Legters (2002) chama a atenção para o facto de algumas investigações terem demonstrado que os sujeitos que não caíram também evidenciaram o medo de quedas.

O medo pode, efectivamente, através das cautelas que inspira nas actividades de vida diária ter um efeito protector contra as quedas. Contudo, a restrição de actividades que se observa pode ser extremamente debilitante e limitadora (Murphy, Williams & Gill, 2002).

Na opinião de Gagnon e colaboradores (2005), os estudos que examinaram as variáveis associadas ao medo das quedas focalizaram-se apenas em factores demográficos, físicos e sociais. Apesar de o termo *medo das quedas* implicar um fenómeno afectivo, psicológico e psiquiátrico (Gagnon *et al.*, 2005), este recebeu ainda pouca atenção por parte da comunidade científica da área. Embora já se tenha verificado em diferentes estudos que os idosos que apresentam *medo das quedas* possuíam um humor deprimido (Arfken *et al.*, 1994; Chou, Yeung, & Wong, 2005), uma menor mobilidade (Arfken *et al.*, 1994; Suzuki *et al.*, 2002; Brouwer, Musselman & Culham, 2004), poucos contactos sociais (Friedman *et al.*, 2002), uma menor satisfação com a vida (Arfken, *et al.*, 1994), e uma redução da qualidade de vida (Mann, *et al.*, 2006).

Por conseguinte, o *medo das quedas* no idoso faz com que o sujeito entre numa espécie de ciclo vicioso – que o leva a uma menor mobilidade – provocando um afastamento da rede social, reduzindo a satisfação com a vida, e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida. É de notar que muitos idosos citam os seus receios de abandonar edifícios como a actividade que mais os expõe ao risco de queda (Arfken *et al.*, 1994).

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

A falta de estudos psicológicos e psiquiátricos existentes neste domínio de investigação fazem com que ainda não se saiba ao certo se os idosos com *medo de quedas* têm mais hipóteses de desenvolver níveis significativos de depressão e ansiedade (Gagnon *et al.*, 2005), nem em que sentido estas variáveis se relacionam: medo e depressão e/ou ansiedade.

Para tentar fazer face a esta lacuna, Gagnon e colaboradores (2005) investigaram este problema e verificaram que de entre todas as variáveis medidas no seu estudo, a que se associa mais fortemente com o *medo das quedas* é a depressão. Outras variáveis relacionadas com perturbações depressivas revelam associações independentes, numa regressão linear múltipla, com o medo das quedas.

Além disso, a depressão e a ansiedade foram as únicas variáveis que surgiram significativamente associadas, numa regressão múltipla, a ambos os constructos da análise

(*medo e auto-eficácia*). Os idosos com *medo das quedas* moderado ou elevado revelaram maior tendência para desenvolver episódios depressivos major.

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

Gagnon e colaboradores (2005) consideram que os métodos cognitivo-comportamentais são eficazes no tratamento do *medo das quedas*. O *medo das quedas* é sensível a métodos cognitivos (por exemplo, a reestruturação de crenças disfuncionais) e comportamentais (por exemplo, incentivo à mobilidade e prevenção de respostas de evitamento, reforço positivo). Para Yardley (2004) e Kenny (2005), uma intervenção multidisciplinar poderá ser a chave para a diminuição das quedas, assim como do medo das quedas.

CONCLUSÃO

Os factores psicossociais ligados a vivência da queda, em particular o *medo de quedas*, têm provavelmente um papel importante no prognóstico das mesmas.

No entanto, o *medo das quedas* é prevalente também em sujeitos que não caíram, podendo traduzir um sentimento de ansiedade e de incompetência funcional.

Uma melhor compreensão do significado e da origem deste medo poderá permitir identificar precocemente os idosos com risco de quedas e as situações de declínio funcional prolongado depois de uma queda, independentemente da gravidade das lesões.

Por conseguinte, esta problemática requer um esforço por parte dos investigadores nas diversas áreas da saúde para possibilitar uma identificação clara dos factores predisponentes e das consequências que o *medo das quedas* tem para o idoso, nomeadamente em relação ao desenvolvimento de psicopatologia e ao declínio físico que decorrente desta incapacidade. Mais investigações no âmbito da psicologia (por exemplo, personalidade, ansiedade, depressão e *stress*) serão necessárias.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychological Association (1996). PsycINFO© Base de dados, consultada online em 30 de Abril de 2007.
- Arfken, C., Lach, H., Birge, S., & Miller, J. (1994). The prevalence and correlates of fear of falling in elderly persons living in the community. *American Journal of Public Health, 84*, 565-570.
- Bhala, R. P., O'Donnell, J., & Thoppil, E. (1982). Ptophobia. Phobic fear of falling and its clinical management [Abstract]. *Physical Therapy, 62*(2), 187-190.
- Brouwer, B., Musselman, K., & Culham, E. (2004). Physical function and health status among seniors with and without a fear of falling. *Gerontology, 50*, 135-141.
- Chou, K. L., Yeung, F.K.C., & Wong, C.H. (2005). Fear of falling and depressive symptoms in Chinese elderly living in nursing homes: fall efficacy and activity level as a mediator or moderator? *Aging & Mental Health, 9*(3), 255-261.
- Drozdick, L.W., & Edelstein, B. A. (2001). Correlates of fear of falling in older adults who have experienced a fall. *Journal of Clinical Geropsychology, 7*(1), 1-13.
- Fortinsky, R.H., Iannuzzi-Sucich, M., Baker, D.I., Gottschalk, M., King, M.B., Brown, C.J., & Tinetti, M.E. (2004). Fall-risk assessment and management in clinical practice: views from healthcare providers. *Journal of American Geriatric Society, 52*, 1522-1526.
- Friedman, S., Munoz, B., West, S., Rubin, G., & Fried, L. (2002). Falls and fear of falling: which comes first? A longitudinal prediction model suggests strategies for primary and secondary prevention. *Journal of American Geriatric Society, 50*, 1329-1335.
- Gagnon, N., Flint, A. J., Naglie, G., & Devins, G. M. (2005). Affective correlates of fear of falling in elderly persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 13*(1), 7-14.
- Kenny, R. (2005). Mobility and falls. In M. Jonhson, L. Bengston & T.B. Kirkwood (Eds.) *The Cambridge handbook of age and ageing*. (pp. 131-148). New York: Oxford University Press.
- Kong, K., Lee, F-K., Mackenzie, A.E., & Lee, D. (2002). Psychosocial consequences of falling: the perspective of older Hong Kong Chinese who had experienced recent falls. *Journal of Advanced Nursing, 37*(3), 234-242.
- Legters, K. (2002). Fear of falling. *Physical Therapy, 82*(3), 264-272.
- Mann, R., Birks, Y., Hall, J., Torgerson, D., & Watt, I. (2006). Exploring the relationship between fear of falling and neuroticism: a cross-sectional study in community-

- dwelling women over 70. *Age and Ageing*, 35, 143-147.
- Murphy, J., & Isaacs, B. (1982). The post-fall syndrome. A study of 36 elderly patients. *Gerontology*, 28(4), 265-270.
- Suzuki, M, Ohyama, N., Yamada, K., & Kanamori, M. (2002). The relationship between fear of falling, activities of daily living and quality of life among elderly individuals. *Nursing and Health Sciences*, 4, 155-161.
- Tinnetti, M.E., Mendes de Leon, C.F., Doucette, J.T., & Baker, D.I. (1994). Fear of falling and fall-related efficacy in relationship to functioning among community-living elders. *Journal of Gerontology, Medical Sciences*, 49 (3), M140-M147.
- UNRISD - United Nations Research Institute for Social Development – (2002, April). Conferences news: Ageing, Development and Social Protection. Acedido, em 5 de Maio de 2007, em: <http://www.unrisd.org>.
- Yardley, L. (2004). Fear of falling: links between imbalance and anxiety. *Reviews in Clinical Gerontology*, 13, 195-201.

Como citar este artigo:

Marques-Costa, C. & Gaspar, N.S. (2011). E se eu caio? O Medo das Quedas nos Idosos. *Revista E-Psi*, 1 (1), 23-33.