

EMPODERAMENTO DE IDOSOS FRENTE AO RISCO DE QUEDAS COMO ESTRATÉGIA PARA APRIMORAMENTO DA ASSISTÊNCIA

EMPOWERMENT OF OLDER ADULTS REGARDING FALL RISK AS A STRATEGY TO IMPROVE CARE

EMPOWERMENT DEGLI ANZIANI DI FRONTE AL RISCHIO DI CADUTE COME STRATEGIA PER MIGLIORARE L'ASSISTENZA

Simone S. Freitas¹; Bárbara S. Rocha², Vanessa S. Nunes³, Ana Paula M. B. da Silva⁴, Ligia F. de Lima⁵, Patricia S. de Souza⁶

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população tem provocado mudanças significativas nos sistemas de saúde, exigindo estratégias que promovam a manutenção da autonomia e da funcionalidade do idoso. Entre os agravos que mais comprometem a independência dessa população, as quedas ocupam posição de destaque, devido à elevada incidência e às consequências físicas, psicológicas e sociais associadas, como fraturas, hospitalizações, medo de cair, isolamento social e aumento da mortalidade. Embora diversas intervenções tenham focado na identificação de fatores de risco clínicos e ambientais, os índices de quedas permanecem elevados, sugerindo que abordagens restritas a aspectos biomédicos não capturam a complexidade do fenômeno. Nesse contexto, o empoderamento da pessoa idosa surge como elemento central para a prevenção de quedas, uma vez que envolve não apenas a capacidade de reconhecer riscos, mas também a tomada de decisões conscientes e a adoção de comportamentos preventivos. A avaliação desse empoderamento permite identificar lacunas no autocuidado, crenças limitantes e barreiras à adesão a medidas protetivas, fornecendo informações estratégicas para que profissionais de saúde possam planejar e implementar intervenções mais efetivas. Apesar da importância reconhecida do empoderamento na prevenção de quedas, observa-se uma lacuna na literatura no que se refere à sistematização de evidências sobre instrumentos e estratégias que mensurem e promovam essa dimensão. Grande parte dos estudos concentra-se na avaliação funcional ou na modificação do ambiente físico, sem considerar de forma integrada as dimensões cognitivas e comportamentais que influenciam a adesão do idoso às práticas preventivas. Essa carência evidencia a necessidade de uma revisão da literatura, com o objetivo de consolidar conceitos, instrumentos de avaliação e intervenções que contribuam para aprimorar a assistência destinada à pessoa idosa. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar as evidências disponíveis sobre o empoderamento de idosos frente ao

¹ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); simone.souzafreitas@ufpe.br; <https://orcid.org/0000-0001-7719-8033>

² Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS);

enfermagemfbv2006@gmail.com; <http://lattes.cnpq.br/1410967337587997>

³ Fundação de Ensino Superior de Olinda- (FUNESO); vanessastnunes@hotmail.com; <http://lattes.cnpq.br/3685810335067717>

⁴ Fundação de Ensino Superior de Olinda- (FUNESO); aannamendes@hotmail.com; <http://lattes.cnpq.br/6550175524323071>

⁵ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ligiabio@gmail.com; <http://lattes.cnpq.br/9732245004203209>

⁶ Escola de Enfermagem Anna Nery (UFRJ); patriciasimas13@hotmail.com; <http://lattes.cnpq.br/9547410183121567>

risco de quedas, destacando instrumentos, estratégias e resultados que contribuam para o aprimoramento da assistência e para a promoção da autonomia e do autocuidado preventivo.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, realizada com o objetivo de sintetizar evidências sobre o empoderamento de idosos frente ao risco de quedas e suas implicações para o aprimoramento da assistência prestada a essa população. A pergunta condutora que orientou a revisão foi: Como o empoderamento da pessoa idosa frente ao risco de quedas contribui para o aprimoramento da assistência? A busca bibliográfica foi conduzida na base de dados PubMed/MEDLINE, considerando um recorte temporal de últimos cinco anos e incluindo publicações nos idiomas português, inglês e espanhol, a fim de abarcar a produção científica mais recente e relevante sobre o tema. O processo de seleção dos artigos seguiu etapas sistematizadas e rigorosas. Inicialmente, foram aplicados filtros por palavras-chave e combinações de termos controlados relacionados a empoderamento, autonomia pessoal, prevenção de doenças, acidentes por quedas, idoso, com triagem independente de títulos e resumos por duas pesquisadoras. Os estudos que atenderam aos critérios de inclusão foram submetidos à leitura integral, com análise crítica do conteúdo, avaliação do delineamento metodológico e pertinência em relação à pergunta condutora. Divergências entre as pesquisadoras foram resolvidas por consenso, com mediação de um terceiro revisor, garantindo consistência na seleção e minimizando vieses. Para organização, rastreabilidade e registro das decisões de inclusão e exclusão, utilizou-se o software Rayyan, permitindo análise sistemática e transparente da amostra. A estratégia metodológica priorizou a qualidade e relevância dos estudos, resultando em uma amostra final composta por quatro artigos que atenderam integralmente aos critérios estabelecidos. Essa abordagem assegura rigor científico, transparência e replicabilidade do processo de revisão, oferecendo base sólida para a análise integrativa dos achados sobre empoderamento e prevenção de quedas em pessoas idosas, com foco na melhoria da assistência prestada.

RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados evidencia que o empoderamento da pessoa idosa frente ao risco de quedas está diretamente relacionado à promoção de autonomia, adesão ao autocuidado e melhoria da qualidade da assistência. As intervenções identificadas combinam atividades educativas, orientações comportamentais e exercícios físicos adaptados, tendo como foco o fortalecimento da percepção de risco, da autoeficácia e da capacidade de decisão do idoso em relação à prevenção de quedas. Entre os instrumentos utilizados para avaliar o empoderamento, observou-se predominância de escalas estruturadas que mensuram conhecimento, atitudes e práticas preventivas. Destaca-se a Escala de Empoderamento de Pacientes Idosos acerca do Risco de Quedas (EEPRIQ), que se apresenta como ferramenta inovadora ao integrar dimensões cognitivas, perceptivas e comportamentais. A EEPRIQ permite identificar crenças limitantes, barreiras percebidas e lacunas no autocuidado, fornecendo subsídios para que os profissionais planejem intervenções individualizadas e baseadas em evidências. As estratégias de intervenção mais recorrentes incluem sessões educativas em grupo, acompanhamento individualizado, simulações de situações de risco, atividades de fortalecimento físico e exercícios de equilíbrio, bem como orientação contínua por profissionais de saúde. Tais abordagens demonstraram potencial para reduzir o medo de cair, aumentar a confiança funcional e estimular a adesão a comportamentos preventivos. No entanto, grande parte das pesquisas

avaliadas apresenta limitações quanto à duração dos seguimentos e à diversidade das amostras, restringindo a generalização dos resultados. A revisão também revelou lacunas importantes: há escassez de estudos que avaliem o empoderamento de forma integrada, considerando simultaneamente fatores físicos, cognitivos e comportamentais; poucos trabalhos analisam efeitos de longo prazo; e há carência de pesquisas que explorem a aplicação de tecnologias digitais como recurso para fortalecer o autocuidado e a prevenção de quedas. Esses achados indicam a necessidade de ampliar o desenvolvimento e a utilização de instrumentos validados, abrangentes e adaptáveis, capazes de apoiar a prática clínica e a tomada de decisão em diferentes contextos. Os resultados sugerem que a avaliação do empoderamento do idoso frente ao risco de quedas constitui estratégia promissora para qualificar a assistência. O uso de instrumentos estruturados, como a EEPRIQ, aliado a estratégias educativas e preventivas, permite identificar necessidades individuais, orientar intervenções personalizadas e promover a autonomia e o autocuidado, reforçando a importância do empoderamento na prevenção de quedas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem propõe que a manutenção da saúde e do bem-estar depende da capacidade do indivíduo de realizar ações deliberadas para atender às próprias necessidades de autocuidado. No contexto do envelhecimento, essas ações incluem comportamentos que preservam a funcionalidade, previnem agravos e fortalecem a autonomia do idoso. Quando há limitações na realização dessas atividades, seja por alterações físicas, cognitivas ou ambientais, instala-se o déficit de autocuidado, que requer intervenções direcionadas por profissionais de saúde. Aplicada à prevenção de quedas, a teoria enfatiza que o risco não se limita a fatores físicos ou ambientais, mas está intimamente ligado à capacidade do idoso de identificar situações de vulnerabilidade e adotar medidas protetivas de forma consistente. O autocuidado, nesse contexto, engloba desde a prática de exercícios de equilíbrio e fortalecimento muscular até o uso consciente de dispositivos de apoio, a reorganização do ambiente doméstico e a adesão a estratégias comportamentais preventivas. Assim, a prevenção de quedas pode ser vista como uma manifestação concreta da aplicação do autocuidado, onde o empoderamento do idoso é fundamental para que as ações sejam eficazes e sustentáveis. O conceito de empoderamento se integra à teoria ao fortalecer a percepção de autoeficácia e autonomia do idoso. Indivíduos que compreendem os fatores de risco, reconhecem a importância das medidas preventivas e sentem-se capazes de adotá-las tornam-se agentes ativos na própria saúde.

CONCLUSÕES

A análise da literatura evidencia que o empoderamento da pessoa idosa frente ao risco de quedas constitui uma estratégia essencial para qualificar a assistência, promovendo autonomia, adesão ao autocuidado e adoção de comportamentos preventivos. Instrumentos estruturados, como a EEPRIQ, demonstram potencial para identificar lacunas no autocuidado, crenças limitantes e barreiras percebidas, fornecendo subsídios valiosos para o planejamento de intervenções individualizadas e baseadas em evidências. Os resultados deste estudo reforçam a importância de considerar dimensões cognitivas, perceptivas e comportamentais na prevenção de quedas, indo além de abordagens exclusivamente clínicas ou ambientais, ampliando o conhecimento sobre os determinantes da adesão às práticas preventivas e fortalecendo a integração entre avaliação teórica, prática assistencial e promoção da autonomia do idoso. Além disso, futuros estudos podem explorar a efetividade de instrumentos de avaliação do empoderamento em diferentes contextos culturais e socioeconômicos, incluindo

acompanhamentos longitudinais que permitam mensurar o impacto das intervenções na prevenção de quedas ao longo do tempo. Paralelamente, a criação e aplicação de tecnologias digitais interativas podem potencializar o empoderamento e o autocuidado do idoso, integrando educação, monitoramento de risco e suporte à tomada de decisão preventiva. A incorporação dessas abordagens tem o potencial de consolidar o empoderamento como componente estratégico na prevenção de quedas, fortalecendo a prática baseada em evidências e contribuindo para a melhoria da qualidade da assistência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. A.; COSTA, A. G. do N.; ROCHA, K. P. de M.; TÁVORA, R. C. de O.; DANTAS, B. A. da S.; TORRES, G. de V. Risco de queda associado aos aspectos da fragilidade em pessoas idosas octogenárias da comunidade. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [S. l.], v. 16, 2026. DOI: 10.19175/recom.v16i0.5782. Disponível em: <http://200.17.67.205/recom/article/view/5782>. Acesso em: 23 fev. 2026.

FREITAS, S. S. de; OLIVEIRA, R. C. de; ANDRADE, M. S.; PINTO, F. C. M.; COSTA, W. T. Construção e validação de uma escala de empoderamento de pacientes idosos acerca do risco de quedas. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 17, n. 13, p. e14230, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.13-587. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/14230>. Acesso em: 23 fev. 2026.

MATA, Luzinete de Jesus da. Instrumentos de avaliação da capacidade funcional da pessoa idosa: uma revisão de escopo. 2025. 22 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - **Escola de Educação Física**, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2025.

OREM, D. E., 1981. Nursing: Concepts of Practice. **2nd ed.** New York: McGraw-Hill.

PASQUALI, L., 2010. Psychological Instrumentation: Fundamentals and Practices. Porto Alegre: Artmed.

ROSENSTOCK, I.M., 1974. Historical origins of the health belief model. Health education monographs. 2(4), 328-335. ROSENSTOCK, I.M., STRECHER, V.J. & BECKER, M.H., 1988. **Social learning theory and the health belief model**. Health education quarterly. 15(2), 175-183.