

O impacto das alterações visuais nas quedas e no equilíbrio dos idosos

CARDOSO, Ana Paula Freitas Quintão¹
CARVALHO, Beatriz Vernek²
BUSSADE, Mariane Vieira³
DE MACEDO, Brunella Áreas⁴
TAVARES, Ana Luiza Machado Pereira⁵

RESUMO: As alterações visuais desempenham um papel crucial na saúde e no bem-estar dos idosos, afetando diversos aspectos, como quedas, desempenho funcional, controle postural e equilíbrio. Problemas de visão também podem resultar em dificuldades de adaptação a mudanças no ambiente, como degraus, desníveis ou superfícies irregulares. Os idosos podem enfrentar diversos problemas de visão devido ao envelhecimento natural do olho e a outras condições relacionadas à idade. É fundamental que os idosos realizem exames oftalmológicos regulares para detectar e tratar esses problemas de visão precocemente. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado podem ajudar a preservar a visão e melhorar a qualidade de vida. Promover a saúde e o bem-estar dos idosos não apenas beneficia os indivíduos, mas também enriquece as comunidades e a sociedade como um todo. A criação de ambientes que promovam o envelhecimento ativo, a inclusão social e o acesso a cuidados de saúde adequados é essencial para garantir que os idosos possam contribuir positivamente para a sociedade e desfrutar de uma vida plena e saudável. O presente estudo visa descrever de que maneira as alterações visuais nos idosos podem interferir no seu desempenho funcional, equilíbrio, controle postural e no risco de quedas.

Palavras chave: Alterações visuais; Idosos; Terceira idade; Equilíbrio.

ABSTRACT: Visual changes play a crucial role in the health and well-being of the elderly, affecting several aspects, such as falls, functional performance, postural control and balance. Vision problems can also result in difficulties adapting to changes in the environment, such as steps, gaps or uneven surfaces. Elderly people may face various vision problems due to the natural aging of the eye and other age-related conditions. It is essential that older people have regular eye exams to detect and treat these vision problems early. Early diagnosis and appropriate treatment can help preserve vision and improve quality of life. Promoting the health and well-being of older adults not only benefits individuals, but also enriches communities and society as a whole. Creating environments that promote active aging, social inclusion and access to adequate healthcare is essential to ensure that older people can contribute positively to society and enjoy full, healthy lives. The present study aims to describe how visual changes in the elderly can interfere with their functional performance, balance, postural control and the risk of falls.

Keywords: Visual changes; Elderly; Third Age; Balance

¹ Discente do curso de Medicina pela Universidade Iguaçú- Campus V do município de Itaperuna-RJ. E-mail: anapfquintao@gmail.com

² Discente do curso de Medicina pela Universidade Iguaçú- Campus V do município de Itaperuna-RJ. E-mail: beatrizwc@hotmail.com

³ Discente do curso de Medicina pela Universidade Iguaçú- Campus V do município de Itaperuna-RJ. E-mail: mariane bussade@gmail.com

⁴ Discente do curso de Medicina pela Universidade Iguaçú- Campus V do município de Itaperuna-RJ. E-mail: brunellamacedo97@gmail.com

⁵ Discente do curso de Medicina pela Universidade Iguaçú- Campus V do município de Itaperuna-RJ. E-mail: analuzamachadopt@hotmail.com

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

As alterações visuais desempenham um papel crucial na saúde e no bem-estar dos idosos, afetando diversos aspectos, como quedas, desempenho funcional, controle postural e equilíbrio (CLAVERO, et al, 2018).

A visão desempenha um papel crucial na vida dos idosos, influenciando diversos aspectos do seu bem-estar e qualidade de vida. A perda de visão ou problemas visuais podem impactar vários aspectos da vida cotidiana dos idosos de maneiras significativas (PRETTO, et al, 2019).

Justifica-se pela importância do diagnóstico precoce de alterações visuais nos idosos, que são muito comuns, com o intuito de prevenir quedas, e não interferir no desempenho funcional, controle e equilíbrio.

Nessa vertente, possui o objetivo de descrever o impacto das alterações visuais nas quedas, desempenho funcional, controle postural e no equilíbrio dos idosos.

DISCUSSÃO

A visão desempenha um papel fundamental na detecção de obstáculos e na avaliação do ambiente ao redor. Alterações visuais, como diminuição da acuidade visual, redução do campo visual e dificuldades de percepção de profundidade, podem aumentar o risco de quedas em idosos (MENESES, 2012).

Problemas de visão também podem resultar em dificuldades de adaptação a mudanças no ambiente, como degraus, desníveis ou superfícies irregulares. Os idosos podem enfrentar diversos problemas de visão devido ao envelhecimento natural do olho e a outras condições relacionadas à idade. (FERREIRA, 2018).

A presbiopia é uma condição comum relacionada à idade que afeta a capacidade do olho de focar objetos próximos. Isso geralmente se torna evidente a partir dos 40 anos e pode exigir o uso de óculos de leitura (MENESES, 2012).

A Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) é uma condição na qual a parte central da retina (mácula) deteriora-se com o tempo, afetando a visão central. Pode levar à perda de visão central, dificultando a leitura e o reconhecimento de rostos (CLAVERO, et al, 2018).

As cataratas são opacidades no cristalino do olho, que é a lente natural. Com a idade, o cristalino pode se tornar turvo, causando visão embaçada. A cirurgia de remoção de catarata é comum e geralmente eficaz (FERREIRA, 2018).

O glaucoma é uma condição caracterizada pelo aumento da pressão intraocular, podendo levar a danos no nervo óptico. Pode resultar em perda progressiva de visão periférica e, se não tratado, pode levar à cegueira (PRETTO, et al, 2019).

Em idosos com diabetes, a retinopatia diabética é uma preocupação. O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos na retina, levando a alterações na visão, incluindo a perda da visão (MENEZES, et al, 2018).

Comum em idosos, a síndrome do olho seco resulta da diminuição da produção de lágrimas ou da qualidade comprometida das lágrimas. Pode causar desconforto, irritação e visão embaçada (MENESES, 2012).

Além da presbiopia, os idosos podem desenvolver outros problemas de refração, como miopia, hipermetropia e astigmatismo, que podem ser corrigidos com óculos ou lentes de contato (JARDIM, 2006).

A cegueira noturna pode ocorrer devido a várias condições, incluindo deficiência de vitamina A. Ela pode afetar a capacidade de enxergar em condições de pouca luz (PRETTO, et al, 2019).

É fundamental que os idosos realizem exames oftalmológicos regulares para detectar e tratar esses problemas de visão precocemente. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado podem ajudar a preservar a visão e melhorar a qualidade de vida (CLAVERO, et al, 2018).

A capacidade de realizar atividades diárias, como caminhar, vestir-se, cozinhar e ler, depende em grande parte da visão adequada. Idosos com alterações visuais podem enfrentar dificuldades na execução dessas atividades, o que pode levar a uma redução significativa na independência e na qualidade de vida (MENEZES, et al, 2018).

O desempenho funcional em idosos refere-se à capacidade de realizar atividades diárias necessárias para a independência e o bem-estar. Essas atividades, muitas vezes chamadas de Atividades de Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs), abrangem uma ampla gama de tarefas. O desempenho funcional é influenciado por vários fatores, incluindo saúde física, cognitiva e emocional (VENTURA, et al, 2012).

A visão contribui para o sistema de controle postural, que é essencial para manter o equilíbrio enquanto estão de pé ou em movimento. Alterações visuais podem prejudicar a capacidade do corpo de ajustar a postura em resposta a mudanças no ambiente, aumentando o risco de quedas (FERREIRA, 2018).

O controle postural em idosos é crucial para manter o equilíbrio e prevenir quedas, que podem ter consequências sérias para a saúde dessa população. O controle postural envolve a capacidade do corpo em manter uma posição ereta e estável durante diferentes atividades e situações (VENTURA, et al, 2012).

Intervenções para melhorar o controle postural em idosos podem incluir programas de exercícios específicos, adaptações ambientais para reduzir riscos de quedas, revisões regulares de medicações e avaliações de saúde abrangentes (CLAVERO, et al, 2018).

O equilíbrio é crucial para a locomoção segura e para a realização de atividades diárias. Problemas visuais, como vestibulopatias ou deficiências na percepção visual, podem comprometer o equilíbrio, contribuindo para quedas (MENEZES, et al, 2018).

O equilíbrio é um componente fundamental da saúde e funcionalidade em todas as fases da vida, mas torna-se especialmente crucial nos idosos, pois a perda de equilíbrio está associada a um maior risco de quedas e lesões (VENTURA, et al, 2012).

Vários fatores podem contribuir para a diminuição do equilíbrio em idosos, e é importante abordar esses aspectos para promover a segurança e a independência (MENESES, 2012).

A abordagem integrada desses fatores, combinada com estratégias de prevenção de quedas, é essencial para manter e melhorar o equilíbrio em idosos. A promoção da saúde do sistema musculoesquelético, sensorial e cognitivo desempenha um papel vital na prevenção de quedas e na promoção da qualidade de vida na população idosa (CLAVERO, et al, 2018).

Para mitigar esses impactos, é essencial que os idosos realizem exames oftalmológicos regulares para detectar e corrigir problemas visuais. Além disso, estratégias de prevenção de quedas, como a melhoria da iluminação em casa, a remoção de obstáculos e a adoção de calçados adequados, também são importantes (FERREIRA, 2018).

Promover a saúde e o bem-estar dos idosos não apenas beneficia os indivíduos, mas também enriquece as comunidades e a sociedade como um todo. A criação de ambientes que promovam o envelhecimento ativo, a inclusão social e o acesso a cuidados de saúde adequados é essencial para garantir que os idosos possam contribuir positivamente para a sociedade e desfrutar de uma vida plena e saudável (VENTURA, et al, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção precoce e o suporte adequado, como o uso de dispositivos auxiliares visuais, podem ajudar a melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir os riscos associados às alterações visuais.

Intervenções, como exercícios físicos, reabilitação, adaptações ambientais e suporte emocional, podem contribuir para melhorar ou manter o desempenho funcional em idosos. Avaliações regulares da saúde e ajustes nas estratégias de suporte são essenciais para promover uma vida independente e saudável na terceira idade.

Os profissionais de saúde, como fisioterapeutas e geriatras, desempenham um papel vital na avaliação e no desenvolvimento de estratégias para melhorar o controle postural em idosos, contribuindo assim para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CLAVERO, AE. et al. Factores asociados a la calidad de vida de las personas mayores. **Acta Paul Enferm**, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/RGx3YvDN7gD398LysPvww3y/?lang=pt#>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

FERREIRA, LK; MEIRELES, JFF; FERREIRA, MEC. Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Zmscq4PbSMfwNPHmyLmQhqk/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

JARDIM, VCFS; MEDEIROS, BF; BRITO, AM. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: A percepção de idosos sobre a velhice. **Rev. bras. geriatr. gerontol**, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/tzGHq3mphTxJ5jtvX5pRM6z/#>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

MENESES, SRF; BURKE, TN; MARQUES, AP. Equilíbrio, controle postural e força muscular em idosas osteoporóticas com e sem quedas. **Fisioter. Pesqui**, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fp/a/6zhGWHqJyivQ3GdjKG8wfsK/#>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

| | | | | |
|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|
| Revista DOMO | Itaperuna, RJ | Volume 04 | Páginas: 1-7 | Ano: 2024 |
|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|

MENEZES, JNR. et al. A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento [download]. **Revista Contexto & Saúde**, 2018. Disponível em: <<https://www.revistas.unijui.edu.br>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

PRETTO, C. et al. Influência da visão na qualidade de vida dos idosos e medidas preventivas à deficiências visuais [download]. **BJD**, 2019. Disponível em: <<https://portaleventos.uffrs.edu.br>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

VENTURA, RU, et al. Impacto do déficit visual na qualidade de vida em idosos usuários do sistema único de saúde vivendo no sertão de Pernambuco. **Arq. Bras. Oftalmol**, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abo/a/NM4TLgM66pDQ64G4bQfTmfP/#>>. Acesso em 29 Janeiro 2024.

| | | | | |
|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|
| Revista DOMO | Itaperuna, RJ | Volume 04 | Páginas: 1-7 | Ano: 2024 |
|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|