

Opinião

Trauma craniano em quedas domésticas: quando a estética do quarto se torna um fator de risco

Cranial trauma in domestic falls: when bedroom aesthetics become a risk factor

Marcelo Moraes Valença, Florisvaldo José Morais Vasconcelos Junior, Rita Santana Reis, Juliana Ramos de Andrade

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil

Resumo

As quedas são uma das principais causas de trauma craniano, especialmente em idosos, estando associadas a elevada morbidade e mortalidade. Uma parcela significativa desses eventos ocorre no ambiente domiciliar, com maior frequência durante a noite, quando o indivíduo se levanta para ir ao banheiro em condições de baixa iluminação. Embora diversos fatores de risco para quedas domésticas sejam amplamente reconhecidos, alguns perigos ambientais permanecem subestimados. Um deles é o uso de coberturas de cama com excesso de tecido que alcança o chão. Ao ser pisado, esse tecido pode ficar fixado sob um dos pés, enquanto o outro pé se enrosca na cobertura tensionada, levando a uma perda súbita do equilíbrio e à queda. Esse mecanismo pode ocorrer tanto à noite quanto durante o dia, independentemente de déficit visual. O impacto resultante pode causar trauma craniano ou outras lesões graves, seja pelo contato direto com o chão ou com móveis próximos. Este artigo chama atenção para a estética do quarto como um fator de risco potencial e evitável para quedas domésticas e trauma craniano, destacando a importância de modificações ambientais simples para aumentar a segurança no domicílio.

Palavras-chave

Idosos, Fatores de Risco, Queda

Abstract

Falls are a leading cause of cranial trauma, particularly among older adults, often resulting in severe morbidity and mortality. A substantial proportion of these events occur within the home, especially during nighttime hours when individuals awaken to use the bathroom under low-light conditions. While multiple intrinsic and extrinsic risk factors for domestic falls have been described, certain environmental hazards remain underrecognized. One such factor is the excessive length of bed coverings that extend to the floor. When stepped on, these textiles may become fixed under one foot, causing the opposite foot to catch the tensioned fabric and leading to sudden loss of balance and falls. This mechanism can occur both at night and during daytime, independent of visual impairment. The resulting impacts may cause cranial trauma or other serious injuries through direct contact with the floor or nearby furniture. This article highlights bedroom aesthetics as a potential and preventable risk factor for domestic falls and cranial trauma, emphasizing the importance of simple environmental modifications to improve home safety.

Keywords

Aged, Risk Factors, Fall



Marcelo Moraes Valença
mmvalenca@yahoo.com.br

Editado por:
Fernando Cruz

Recebido em: 8 de janeiro de 2026
Revisado em: 13 de janeiro de 2026
Aceito em: 15 de janeiro de 2026

Introdução

A queda ao solo é uma das causas mais frequentes de trauma craniano (1), podendo resultar em consequências graves e até em morte, especialmente na população idosa. Trata-se de um problema de saúde pública amplamente reconhecido, responsável por elevado número de atendimentos de emergência, internações e perda de autonomia funcional. Embora muitas quedas ocorram em ambientes externos, uma parcela significativa acontece dentro da própria residência, local que teoricamente deveria oferecer maior segurança.

Ir ao banheiro à noite: um perigo

Um cenário particularmente comum é a queda durante a noite, quando a pessoa desperta para ir ao banheiro. Nessa situação, fatores como sonolência, desorientação momentânea, redução dos reflexos e iluminação inadequada do quarto contribuem para aumentar o risco. Em muitos domicílios, o ambiente noturno permanece no escuro ou com iluminação insuficiente, seja por hábito, seja para evitar despertar completamente. Esse conjunto de condições cria um contexto propício para acidentes, mesmo em indivíduos previamente independentes e sem histórico recente de quedas.

Cobertura da cama com colcha e edredon longos

Entre as diversas causas potenciais de tropeços e quedas no quarto, um fator frequentemente negligenciado é a forma como a cobertura da cama é colocada. A preocupação estética com o quarto bem arrumado leva, muitas vezes, ao uso de colchas, edredons ou cobertores com excesso de tecido, formando sobras que alcançam o chão. Esse detalhe aparentemente inofensivo pode se transformar em um risco significativo, sobretudo em situações de baixa luminosidade.

Quando a extremidade da cobertura toca o chão, cria-se um ponto de fixação involuntário. Ao caminhar ao lado da cama, o indivíduo pode apoiar um dos pés sobre essa sobra de tecido, fixando-a entre o pé e o piso. No passo seguinte, o outro pé tende a se enroscar ou tropeçar no mesmo tecido, agora tensionado entre o corpo e a cama. Esse mecanismo provoca um desequilíbrio súbito, inesperado e difícil de corrigir a tempo, levando muitas vezes à queda. Esse tipo de acidente não depende exclusivamente da escuridão; pode ocorrer também durante o dia, mesmo em ambientes bem iluminados, sobretudo se a pessoa estiver distraída, apressada ou com limitação motora leve.

As consequências desse tipo de queda podem ser relevantes. O impacto pode ocorrer diretamente no chão ou contra móveis próximos, como criados-mudos, cômodas ou portas, aumentando o risco de trauma craniano, fraturas

de membros, lesões de coluna e contusões extensas. Em idosos, mesmo quedas de baixa energia podem resultar em hematomas intracranianos, fraturas de quadril ou perda funcional prolongada, com impacto significativo na qualidade de vida e na independência.

Este texto serve como um alerta para a importância de conciliar estética e segurança no ambiente doméstico. Aqueles que valorizam um quarto visualmente organizado e elegante não devem negligenciar aspectos básicos de prevenção de acidentes. A colocação adequada da cobertura do colchão deve evitar sobras excessivas de tecido que alcancem o chão. Idealmente, a colcha ou edredom deve cobrir a cama de forma equilibrada, sem formar pontas longas ou volumes que possam ser facilmente pisados ao se levantar. (figura 1).



Figura 1. Ilustração demonstrando o excesso de tecido do edredom que cobre a cama, com a extremidade alcançando o chão do quarto, situado próximo ao trajeto habitual em direção à porta do banheiro.

Além disso, é fundamental considerar o contexto em que esses acidentes ocorrem. Durante a noite, a iluminação inadequada é um fator agravante. Luzes de presença, abajures de fácil acesso ou iluminação indireta com sensores de movimento podem reduzir significativamente o risco (2,3). A simples possibilidade de visualizar o trajeto até o banheiro já diminui a chance de tropeços em obstáculos previsíveis, como a borda da cama ou objetos deixados no chão.

É importante ressaltar que a queda relacionada à cobertura da cama é apenas um exemplo entre muitas causas de acidentes domésticos. Tapetes soltos ou sem antiderrapante, fios elétricos expostos, móveis mal posicionados, uso de sandálias frouxas ou sapatos inadequados dentro de casa também representam riscos relevantes. Em especial, calçados abertos, com solado gasto ou sem boa fixação

no pé, aumentam a instabilidade durante a marcha, principalmente em pisos lisos.

Outro aspecto relevante é o uso de medicamentos que possam causar tontura, hipotensão postural ou sonolência, comuns em idosos e em pessoas com doenças crônicas. A associação desses fatores com obstáculos ambientais cria uma situação de risco cumulativo, na qual pequenas falhas de segurança podem resultar em eventos graves.

Portanto, a prevenção de quedas deve ser encarada de forma abrangente, envolvendo a reorganização do ambiente doméstico, a adequação da iluminação, a escolha cuidadosa de móveis, tecidos e calçados, e a conscientização dos moradores. Pequenas mudanças, como ajustar o comprimento da colcha da cama, podem ter impacto significativo na redução de acidentes (4).

Em síntese, a segurança no ambiente doméstico começa nos detalhes. A atenção à forma como a cama é arrumada, especialmente no que diz respeito ao excesso de tecido da cobertura, pode prevenir tropeços, quedas e lesões potencialmente graves. Em uma população que envelhece progressivamente, medidas simples e de baixo custo como essa

podem representar a diferença entre autonomia e dependência, entre um evento trivial e uma complicação grave.

Referências

1. El-menyar A. Fall-Related Injuries at Home: Descriptive Analysis from a Middle Eastern Level 1 Trauma Center. *Turkish Journal of Trauma and Emergency Surgery* 2023. Doi:10.14744/tjtes.2022.86211.
2. Algudairi GM, Alrashed AM. Fall prevention among older adults in KSA: Role of physical therapy. *J Taibah Univ Med Sci* 2024;19:1193–201. Doi:10.1016/j.jtumed.2024.12.006.
3. Almesned RA, Jahan S. Awareness About Fall Risk and Measures of Fall Prevention Among Older Adults in Buraidah, Saudi Arabia. *Cureus* 2024. Doi:10.7759/cureus.63328.
4. Scrushy M, Lunardi N, Sakran J V. Trauma Demographics and Injury Prevention. *Surgical Clinics of North America* 2024;104:243–54. Doi:10.1016/j.suc.2023.11.013.

Marcelo Moraes Valença

<https://orcid.org/0000-0002-0824-0928>

Florisvaldo José Moraes Vasconcelos Junior

<https://orcid.org/0009-0003-0605-1044>

Rita Santana Reis

<https://orcid.org/0000-0002-9868-2411>

Juliana Ramos de Andrade

<https://orcid.org/0000-0002-5445-8872>

Contribuição dos autores: MMV: idealização, escrita conceitual e revisão; FJMvJr, RSR, CM, JRA: escrita final e revisão.

Conflito de interesse: Sem conflito de interesse

Financiamento: Sem financiamento