

Fisioterapia na atenção primária a saúde: estratégias educativas para prevenção de quedas e promoção da autonomia do idoso

Emanuely Kelniar, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gabriela Woichik de Oliveira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

João Vitor Lopes de Oliveira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Resumo em português:

Esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de fisioterapia na criação de um folder/cartilha educativo que fala sobre a prevenção de quedas em idosos, desenvolvido no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). A metodologia utilizada envolveu pesquisa bibliográfica em bases científicas, protocolos do Ministério da Saúde e diretrizes da Organização Mundial da Saúde, visando selecionar conteúdos essenciais e cientificamente fundamentados. A partir desse levantamento, foi construído um material educativo claro e acessível, com orientações sobre cuidados ambientais, calçados adequados, prática de exercícios físicos e acompanhamento pela equipe de saúde. A cartilha foi entregue como uma atividade extensionista realizada em um centro de convivência de idosos, na cidade de Araruna PR, por meio da entrega do material e roda de conversa com os idosos participantes. A experiência contribuiu tanto para o conhecimento dos usuários em relação ao assunto, quanto para a formação acadêmica dos estudantes, fortalecendo a integração ensino-serviço-comunidade e reafirmando a relevância da fisioterapia na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Prevenção de quedas. Envelhecimento ativo. Fisioterapia. Atenção Primária à Saúde. Promoção da saúde.

Abstract

This study aims to report the experience of Physiotherapy students in creating an educational folder/ booklet focused on fall prevention among older adults, developed within the context of Primary Health Care (PHC). The methodology involved a bibliographic review of scientific databases, Brazilian Ministry of Health protocols, and World Health Organization guidelines to select essential and evidence-based content. Based on this review, a clear and accessible educational material was produced, containing guidance on environmental safety, appropriate footwear, physical activity, and regular monitoring by the health care team. The booklet was delivered as part of an extension activity carried out at a senior community center in the city of Araruna, Paraná, through material distribution and a discussion circle with participating older adults. The experience contributed both to increasing users' knowledge of the topic and to the academic development of the students, strengthening the integration between teaching, service, and community, and reaffirming the relevance of physiotherapy in promoting active and healthy aging.

Keywords: Fall prevention. Active aging. Physiotherapy. Primary Health Care. Health promotion.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e nacional, caracterizado pelo aumento da expectativa de vida e pela consequente ampliação da população idosa. Embora represente uma conquista social, esse processo está associado a modificações fisiológicas e ao aumento da vulnerabilidade a agravos, especialmente os relacionados à perda de funcionalidade e independência (Silva *et al.*, 2023). As quedas estão entre os principais eventos adversos que acometem essa faixa etária, representando um problema de saúde pública de grande importância. Tem como consequências fraturas, hospitalizações, perda da autonomia, medo de novas quedas, altos custos para o Sistema Único de Saúde (SUS) e, em casos graves, mortalidade (Who *et al.*, 2021); Ministério da Saúde, 2020. Embora sejam eventos graves, as quedas são consideradas preveníveis, desde que sejam adotadas medidas educativas e de modificação ambiental baseadas em evidências (Vieira *et al.*, 2022). Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) tem um papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável, atuando na prevenção, acompanhamento e orientação contínua da população idosa. A atuação da equipe multiprofissional, incluindo o fisioterapeuta, é indispensável para reduzir riscos e ampliar a autonomia (Rodrigues *et al.*, 2022). A promoção da saúde e o incentivo ao envelhecimento ativo, conforme propõe a Organização Mundial da Saúde, envolvem não apenas cuidados físicos, mas também aspectos emocionais, sociais e de participação na comunidade (Paho *et al.*, 2023); Moreira *et al.*, 2024). Assim, este trabalho busca relatar a experiência de acadêmicos de Fisioterapia na criação e entrega de uma cartilha educativa sobre prevenção de quedas em idosos, mostrando como o contato direto com a comunidade fortalece o aprendizado e o compromisso com a saúde coletiva.

MÉTODO

O projeto foi realizado por estudantes do curso de fisioterapia sob supervisão docente, como parte das ações extensionistas da disciplina de Fisioterapia Aplicada à Saúde Coletiva. O trabalho teve como proposta elaborar e aplicar um material educativo em formato de cartilha sobre a prevenção de quedas em idosos. O processo de construção envolveu a revisão de artigos científicos, protocolos do Ministério da Saúde e orientações da Organização Mundial da Saúde. A partir dessa base, os estudantes selecionaram informações práticas e de fácil compreensão, abordando temas relevantes para o público idoso (Guimarães *et al.*, 2022; Ferreira *et al.*, 2022). O material foi elaborado com uma estética atrativa e linguagem acessível, buscando promover identificação e interesse. Após revisão e validação, a cartilha foi entregue em um centro de convivência de idosos, localizado na cidade de Araruna-PR, durante uma roda de conversa conduzida pelos acadêmicos com aproximadamente 30 idosos. O

encontro contou com momentos de escuta, diálogo e troca de experiências, aproximando ainda mais os idosos do tema.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto surgiu a partir da percepção de que as quedas são de ocorrências frequentes entre os idosos, e muitas vezes causadas por falta de informações ou até mesmo pequenos descuidos diários. Esse problema então motivou o grupo a propor uma ação educativa simples, mas de grande impacto. O centro de convivência de idosos oferece atividades físicas, recreativas e de convivência. Durante a ação, observou-se que muitos participantes relataram medo de cair e desconheciam medidas preventivas básicas, como o uso de calçados firmes e a importância de iluminação adequada nos cômodos. Esse cenário reforçou a necessidade de fortalecer estratégias de educação em saúde voltadas para esse público (Sousa *et al.*, 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação da cartilha e a roda de conversa foram momentos ricos de aprendizado. Os idosos participaram com entusiasmo, compartilhando experiências pessoais e demonstrando interesse em aprender novas formas de se cuidar. Alguns relataram já ter sofrido quedas e mostraram preocupação com sua segurança em casa, o que possibilitou conversas significativas sobre prevenção e autocuidado. Os participantes destacaram que o material era fácil de entender e continha orientações úteis para o dia a dia. As informações sobre organização do ambiente, tapetes, iluminação e fortalecimento físico foram especialmente valorizadas. Esses resultados reforçam o que apontam Hopewell *et al.* (2022) e Oliveira *et al.* (2022), ao evidenciarem que ações educativas, quando bem direcionadas, têm impacto positivo na redução de quedas e no empoderamento da pessoa idosa. E para os estudantes, foi uma experiência muito boa. Além do conhecimento e das necessidades da população idosa, houve momentos de escuta ativa, de empatia e de comunicação efetiva habilidades essenciais para a prática fisioterapêutica humanizada. Esse modelo de vivência extensionista amplia a formação dos futuros profissionais e fortalece o vínculo entre universidade e comunidade (Lima *et al.*, 2023).

Figura I – imagem da entrega da cartilha no centro de convivência dos idosos.



Fonte: arquivo pessoal.

Figura II – imagem da entrega da cartilha no centro de convivência dos idosos.



Fonte: arquivo pessoal.

Figura III – imagem da cartilha.



Fonte: elaborado pelos autores: Emanuely Kelnar e Gabriela Woichik de Oliveira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa experiência de criar e aplicar uma cartilha educativa sobre prevenção de quedas em idosos mostrou-se enriquecedora e de grande relevância social. A atividade proporcionou momentos de diálogo, troca e aprendizado, fortalecendo a autonomia e a conscientização dos participantes. Para os estudantes, esse contato direto com a comunidade foi um exercício de sensibilidade e compromisso, reafirmando o papel do fisioterapeuta como educador em saúde e agente de promoção do envelhecimento ativo. Embora tenha sido uma ação de alcance local, ela pode ser ampliada para outras instituições e unidades de saúde, multiplicando seus efeitos positivos.

REFERÊNCIAS

Areta Dames Cachapuz Novaes, Otávio Augusto Fernandes Marques Bianco, Debora Bernardo da Silva, Livea Cristina da Silva, Eduarda Adami Dotta, Juliana Hotta Ansaí, Larissa Riani Costa Tavares, Karina Gramani-Say. **Acidentes por quedas na população idosa: análise de tendência temporal de 2000 a 2020 e o impacto econômico estimado no sistema de saúde brasileiro em 2025.** *Ciência & saúde coletiva*, v. 11, pág. 3101–3110, 2023.

Bárbara Amaral Bustamante Mendes, Leonardo Bastos De Oliveira Silva, Fabiano Fernandes de Oliveira. **Prevenção e risco de quedas em idosos no ambiente domiciliar: Construção e validação de material educativo.** *Saúde Coletiva (Barueri)*, v. 79, pág. 11009–11024, 2022.

Carla Costa Puglia, Luíza Genro Coutinho, Fátima Valladares Bloch, Letícia Sgarbossa, Moisés Neves Silva, Híara Cássia Fernandes Pontes, Victoria Melo Costa, Anannda Evellyn de Souza Gonçalves, Felipe Barbosa Botelho Rolim, Zenóbia Dantas Rêgo Neta. **ABORDAGENS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE DO IDOSO.** *Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde*, v. 6, n. 4, pág. 1320–1330, 2024.

CDC – Centers for Disease Control and Prevention. **About Older Adult Fall Prevention.** Disponível em: https://www.cdc.gov/falls/about/index.html?utm_source=. Acesso em: 10 out. 2025.

Francisco Wellington Dourado Júnior ORCID logo, Andréa Carvalho Araújo Moreira ORCID logo, Dafne Lopes Salles ORCID logo, Maria Adelane Monteiro da Silva. **Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática.** *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, 2022.

GOVERNO DO BRASIL. **Aderir ao Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável.** Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/programa-viver-envelhecimento-ativo-e-saudavel>. Última modificação: 19 ago. 2025. Acesso em: 10 out. 2025.

GOVERNO DO BRASIL. **Aderir ao Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável.** Última modificação: 19 ago. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/programa-viver-envelhecimento-ativo-e-saudavel>. Acesso em: 10 out. 2025.

Manuel Montero-Odasso, Nathalie van der Velde, Finbarr C Martin, Mirko Petrovic, Maw Pin Tan, Jesper Ryg, Sara Aguilar-Navarro, Neil B Alexander, Clemens Becker, Hubert Blain, Robbie Bourke, Ian D Cameron, Richard Camicioli, Lindy Clemson, Jacqueline Close, Kim Delbaere, Leilei Duan, Gustavo Duque, Suzanne M Dyer, Ellen Freiberger, David A Ganz, Fernando Gómez, Jeffrey M Hausdorff, David B Hogan, Susan M W Hunter, Jose R Jauregui, Nellie Kamkar, Rose-Anne Kenny, Sarah E Lamb, Nancy K Latham, Lewis A Lipsitz, Teresa Liu-Ambrose, Pip Logan, Stephen R Lord, Louise Mallet, David Marsh, Koen Milisen, Rogelio Moctezuma-Gallegos, Meg E Morris, Alice Nieuwboer, Monica R Perracini, Frederico Pieruccini-Faria, Alison Pighills, Catherine Said, Ervin Sejdic, Catherine Sherrington, Dawn A Skelton,

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

Sabestina Dsouza, Mark Speechley, Susan Stark, Chris Todd, Bruce R Troen, Tischa van der Cammen, Joe Verghese, Ellen Vlaeyen, Jennifer A Watt, Tahir Masud. **Diretrizes mundiais para prevenção e tratamento de quedas em idosos: uma iniciativa global.** Idade e envelhecimento, v. 51, n. 9, 2022.

Neiry Ellen Gasperin Arsie.

https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-06/manual_de_prevencao_de_quedas_em_idosos_digitalpdf.pdf?utm_source=chatgpt.com
. Acesso em: 9 out. 2025.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento Saudável.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 10 out. 2025.

Yvonne A Johnston, DrPH, MPH, MS, Chelsea Reome-Nedlik, MPA, Erin M Parker, PhD, Gwen Bergen, MS, MPH, PhD, Leah Wentworth, PhD, MPH, Michael Bauer, MS. **Prevenção de quedas entre idosos na atenção primária: uma avaliação de processo de métodos mistos utilizando a estrutura RE-AIM.** The gerontologist, v. 63, n. 3, p. 511–522, 2023.

Lara Vlietstra, Katrina Pōitiki Bryant, Leigh Hale, Margaret Dando, Debra Waters. **Atividade física para prevenir quedas em idosos: uma abordagem da Aotearoa Nova Zelândia.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 29, p. 1–9, 2025.