



Prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: experiência extensionista com material educativo

Bruna Rafaelly Soares, discente do curso de fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, brunarafaellyss@icloud.com

Felipe Daniel Medeiros, discente do curso de fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, felipedmed45@gmail.com

Igor Henrique Coutinho Dias, discente do curso de fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, igudias0@gmail.com

Maria Izabelly Farias Rebequi, discente do curso de fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, mizabellyfr@gmail.com

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, elaine.costa@grupointegrado.br

Resumo: O envelhecimento populacional tem ampliado os desafios para os sistemas de saúde, especialmente quanto à prevenção de quedas, evento que representa uma das principais causas de morbimortalidade entre pessoas idosas. Este estudo tem como objetivo relatar uma experiência extensionista voltada à prevenção de quedas em idosos, desenvolvida por acadêmicos de Fisioterapia no município de Juranda (PR). A ação foi realizada no Centro Esportivo 16 de Dezembro e na Clínica Municipal de Fisioterapia, ambos vinculados à Atenção Primária à Saúde. A metodologia envolveu pesquisa bibliográfica, elaboração e validação de um folder educativo e sua aplicação prática junto à comunidade. Participaram 25 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, dos quais 15 relataram quedas anteriores e dois apresentaram fraturas. Durante a entrega do material e as orientações em formato de roda de conversa, observou-se interesse e participação ativa dos idosos, que avaliaram positivamente a clareza e a utilidade do conteúdo. A atividade demonstrou potencial para ampliar o conhecimento sobre medidas preventivas, promover o autocuidado e incentivar o envelhecimento ativo. Além disso, favoreceu o desenvolvimento de competências comunicativas e educativas nos estudantes, fortalecendo a integração entre ensino, serviço e comunidade. Conclui-se que ações extensionistas de caráter educativo configuram-se como ferramentas eficazes de promoção da saúde e prevenção de agravos na população idosa.

Palavras-chave: Idosos. Prevenção de quedas. Atenção Primária à Saúde. Extensão universitária. Promoção da saúde.

Abstract: Population aging has increased challenges for health systems, particularly regarding the prevention of falls, which represent one of the main causes of morbidity and mortality among older adults. This study aims to report an extension project focused on fall prevention in the elderly, developed by Physical Therapy students in the municipality of Juranda, Paraná, Brazil. The activity was carried out at the 16 de Dezembro Sports Center and the Municipal Physical Therapy Clinic, both linked to Primary Health Care. The methodology involved bibliographic research, the design and validation of an educational folder, and its application within the community. Twenty-five older adults aged 60 to 80 years participated in the activity; fifteen reported previous falls, and two presented fractures or related health complications. During the distribution of the folder and complementary guidance provided through a group discussion, participants showed great interest and engagement, evaluating the material as clear, practical,



and relevant to their daily lives. The initiative contributed to expanding knowledge about preventive measures, promoting self-care, and encouraging active aging. Additionally, the project fostered communication and health education skills among students, strengthening the integration between teaching, service, and community. It is concluded that extension activities based on participatory and accessible educational strategies represent effective tools for health promotion and fall prevention in the elderly population.

Keywords: Older adults. Fall prevention. Primary Health Care. University extension. Health promotion.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que reflete os avanços sociais, econômicos e tecnológicos das últimas décadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2021), o número de pessoas com 60 anos ou mais está aumentando em ritmo sem precedentes, e estima-se que esse grupo ultrapasse 2 bilhões até 2050. No Brasil, o envelhecimento populacional ocorre de forma acelerada, impulsionado pela queda das taxas de natalidade e pelo aumento da expectativa de vida. Esse processo, embora represente uma conquista social, traz consigo desafios relevantes para os sistemas de saúde, visto que o envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas, como a redução da força muscular, da densidade óssea e do equilíbrio postural, fatores que aumentam a vulnerabilidade a agravos e à perda da funcionalidade (Brasil, 2020).

Entre os principais agravos à saúde que acometem a população idosa, as quedas se destacam como um problema de grande relevância pública. Elas são consideradas uma das principais causas de morbimortalidade nessa faixa etária, com impacto direto na qualidade de vida e na independência funcional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2021), as quedas são a segunda principal causa de mortes por lesões acidentais no mundo, afetando anualmente cerca de 684 mil pessoas, sendo os idosos o grupo mais vulnerável. No Brasil, as quedas representam uma das principais causas de hospitalização entre idosos, gerando custos significativos ao Sistema Único de Saúde (SUS) e consequências físicas e psicológicas graves, como fraturas, medo de cair novamente e dependência funcional (Brasil, 2020; Lyra et al., 2025; Pereira et al., 2025). Apesar disso, trata-se de um evento amplamente prevenível por meio de estratégias educativas, ambientais e de reabilitação (Rodrigues et al., 2019; Amarin et al., 2021).

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha papel fundamental na prevenção de quedas, atuando como a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde e como espaço privilegiado para ações de promoção e vigilância em saúde. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2020), a atuação integrada da equipe multiprofissional, composta por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e agentes comunitários de saúde, é essencial para identificar fatores de risco, realizar acompanhamento próximo e desenvolver ações educativas que estimulem o autocuidado e a autonomia funcional. A literatura reforça que programas de prevenção de quedas implementados na APS, com foco em atividade física, educação em saúde e adaptações ambientais, são



eficazes para reduzir a incidência desses eventos e melhorar o equilíbrio e a confiança dos idosos (Souza *et al.*, 2019; Fuzaro *et al.*, 2021).

A prevenção de quedas deve estar inserida em uma abordagem mais ampla de promoção da saúde e incentivo ao envelhecimento ativo. O conceito de envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2021), valoriza a autonomia, a segurança, a participação social e o bem-estar físico e mental como pilares para uma velhice saudável. Nesse contexto, estimular práticas regulares de atividade física, promover ambientes seguros e acessíveis e fomentar a integração social são estratégias essenciais para garantir qualidade de vida e independência funcional. Assim, a educação em saúde voltada à prevenção de quedas, como a elaboração e aplicação de materiais informativos, configura-se como uma ferramenta efetiva para o fortalecimento da autonomia e da segurança da pessoa idosa.

Dessa forma, este artigo tem como objetivo relatar a experiência extensionista de acadêmicos de Fisioterapia na elaboração de um folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos, no contexto da Atenção Primária à Saúde.

MÉTODO

O presente relato de caso extensionista foi desenvolvido por acadêmicos do curso de Fisioterapia, sob supervisão da professora responsável pela disciplina de Fisioterapia Aplicada à Saúde Coletiva. A atividade teve como proposta a elaboração e a aplicação de um material educativo em formato de folder (Imagem 1), com foco na prevenção de quedas em idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. A abordagem utilizada envolveu tanto a observação direta da realidade quanto a participação ativa dos estudantes na construção e entrega do material.

O processo iniciou-se com uma pesquisa bibliográfica baseada em protocolos do Ministério da Saúde, diretrizes da Organização Mundial da Saúde e artigos científicos recentes relacionados ao envelhecimento, ao risco de quedas e à promoção da saúde. A partir desse levantamento, foram definidos os conteúdos considerados essenciais, como orientações sobre cuidados com o ambiente domiciliar, uso de calçados adequados, importância da atividade física, boa alimentação e acompanhamento regular pela equipe de saúde. Em seguida, o folder foi elaborado pelos estudantes (imagem 1), revisado pela professora responsável e ajustado para uma linguagem simples e acessível ao público idoso.

A aplicação prática ocorreu no Centro Esportivo 16 de Dezembro e na Clínica Municipal de Fisioterapia, ambos localizados na região central do município de Juranda (PR), em 20 de outubro de 2025. Na ocasião, os idosos receberam o folder juntamente com orientações verbais, transmitidas em formato de roda de conversa. Os acadêmicos esclareceram dúvidas e reforçaram estratégias de prevenção para o cotidiano, considerando a realidade de cada participante.

Participaram da atividade 25 idosos, com idades entre 60 e 80 anos. Desses, 15 relataram já ter sofrido quedas anteriores, sendo que dois apresentaram fraturas

ou complicações de saúde decorrentes. Após a ação, os participantes foram convidados a avaliar o material educativo e relataram que o folder estava claro, objetivo e útil, contribuindo para ampliar seus conhecimentos sobre a prevenção de quedas. A experiência foi registrada por meio de fotografias da atividade (mediante autorização dos participantes), que ilustram o momento da entrega do material e a interação entre acadêmicos e comunidade (imagens 2 e 3). Também foram coletadas informações sobre o espaço físico do Centro Esportivo 16 de Dezembro, reforçando o vínculo entre ensino, serviço e comunidade.

Imagem 01- Folders educativos de autoria própria.



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

ATENÇÃO AOS DADOS!
É mais perigoso do que parece, a prevenção é o caminho

- Principal causa de HOSPITALIZAÇÃO entre idosos
- Após a queda, aumenta-se o índice de depressão e ansiedade
- Entre os mais velhos as quedas estão entre as principais causas de MORTALIDADE (70%)

O QUE AUMENTA O RISCO?

- Má alimentação
- Sedentarismo
- Falta de equilíbrio
- Tonturas
- Alteração de visão ou/ e audição
- Locais inapropriados para idosos

A sua atitude pode salvar sua vida.

DICAS PARA CASA SEGURA

- Boa iluminação na casa, evitando ambientes escuros
- Barras de apoio em áreas molhadas; vasos sanitários mais altos e com apoio
- Evitar a subida em escadas ou degraus; se tiver em casa, adaptar com corrimões
- Utensílios do dia a dia com fácil acesso; evitando guardar em lugares altos
- Não utilizar tapetes ou optar pelos antiderrapantes
- Evitar pisos molhados e objetos espalhados pelo chão

PREVENIR É SE CUIDAR:
Bons hábitos que podem salvar vidas.

- Prática regular de exercícios físicos e alongamentos
- Consultas médicas em dia
- Boa alimentação
- Medicações adequadas e tomadas corretamente
- Consumo de água adequando
- Prática de atividades que estimulem a memória, coordenação e equilíbrio
- Uso de sapatos fechados, com solados antiderrapantes

ALUNOS DE FISIOTERAPIA:
Bruna Rafaelly Soares,
Felipe Daniel Medeiros,
Igor Henrique Coutinho Dias,
Maria Izabelly Farias Rebequi;

PROFESSORA ME.:
Elaine Lopes

Integradado
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Fonte: elaborado pelos autores (2025).

Imagem 02- Fotos da Entrega dos folders no grupo de vôlei da terceira idade.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

Imagem 02 – Fotos da entrega de folders na clínica de fisioterapia municipal de Juranda, Paraná.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).



CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro Esportivo 16 de Dezembro e na Clínica Municipal de Fisioterapia, ambos localizados na região central do município de Juranda (PR). Trata-se de instituições públicas vinculadas ao setor esportivo e ao Sistema Único de Saúde (SUS), cuja função é oferecer atenção primária à saúde da população adscrita, integrando ações de promoção, prevenção, tratamento, reabilitação, esporte e incentivo ao envelhecimento ativo.

O problema identificado no território foi a elevada ocorrência de quedas entre pessoas idosas, considerada um dos principais agravos à saúde nessa faixa etária. Esse evento acarreta repercussões clínicas, funcionais e sociais, podendo agravar o quadro de saúde e demandar intervenções mais complexas nos níveis secundário e, em alguns casos, terciário de atenção. Diante desse cenário, elaborou-se e aplicou-se um folder educativo, desenvolvido por acadêmicos de Fisioterapia sob supervisão docente, como estratégia de enfrentamento e de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade resultou na elaboração de um folder educativo voltado à prevenção de quedas em pessoas idosas, construído pelos acadêmicos sob supervisão docente, a partir de revisão bibliográfica e de diretrizes oficiais de saúde. O material foi validado em sala de aula e, posteriormente, aplicado na comunidade durante ação extensionista realizada no Centro Esportivo 16 de Dezembro e na Clínica Municipal de Fisioterapia, ambos localizados na região central do município de Juranda (PR), no mês de outubro de 2025.

Participaram da ação 25 idosos, com idades entre 60 e 80 anos. Dentre os participantes, 15 relataram ter sofrido quedas no último ano e dois apresentaram fraturas ou complicações de saúde decorrentes desses eventos. Esses dados confirmam a relevância do tema, considerando que as quedas representam uma das principais causas de morbimortalidade e perda de independência funcional na população idosa, conforme apontam estudos nacionais e internacionais (Brasil, 2020; World Health Organization, 2021).

Durante a entrega do folder e as orientações complementares realizadas pelos acadêmicos, observou-se grande interesse por parte dos idosos, que demonstraram participação ativa ao relatar experiências pessoais e esclarecer dúvidas. A maioria avaliou o material como claro, objetivo e útil para o cotidiano, destacando principalmente as informações sobre a adaptação do ambiente domiciliar e a importância da prática regular de exercícios físicos. Essa percepção reforça a relevância de materiais educativos como instrumentos de promoção da saúde na Atenção Primária, sobretudo quando elaborados em linguagem acessível e adequada ao público-alvo.

Além do impacto positivo para os idosos, o projeto contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes, que tiveram a oportunidade de vivenciar, na prática,



o papel da Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde, desenvolvendo habilidades de comunicação, educação em saúde e atuação comunitária. Experiências extensionistas como esta fortalecem a integração entre ensino, serviço e comunidade, promovendo o desenvolvimento de competências críticas e reflexivas voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Embora o projeto tenha alcançado seus objetivos, identificou-se como limitação o número reduzido de participantes, restrito à população atendida no Centro Esportivo no dia da ação, o que não permite generalizações. Ainda assim, a atividade demonstra potencial para ser replicada em outras unidades de saúde, ampliando o alcance das orientações e fortalecendo as estratégias de promoção da saúde voltadas à população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão alcançou seu objetivo de promover a conscientização sobre a prevenção de quedas em pessoas idosas, contribuindo para a promoção da saúde e para o incentivo ao envelhecimento ativo na comunidade de Juranda (PR). A elaboração e a aplicação do folder informativo mostraram-se ferramentas eficazes de educação em saúde, possibilitando orientar os participantes sobre fatores de risco, medidas preventivas e a importância da autonomia e da segurança no cotidiano.

A ação reforçou ainda o papel da universidade na integração com a comunidade e a relevância da atuação multiprofissional, especialmente do fisioterapeuta, na promoção da qualidade de vida da população idosa. Iniciativas extensionistas como esta evidenciam o potencial da Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde e fortalecem a formação crítica e socialmente comprometida dos futuros profissionais.

REFERÊNCIAS

AMORIM, C. F.; SOUZA, L. A. P.; COSTA, E. F.; PEREIRA, D. S.; BRITO, T. R. P. **Falls in older adults: prevalence and associated factors in a community-dwelling population.** BMC Geriatrics, v. 21, n. 1, p. 1-8, 2021.

BANCO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL (BNDES). **Envelhecimento e transição demográfica.** Portal BNDES, 3 fev. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção de quedas em pessoas idosas: manual técnico.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020.



FUZARO, G. A.; GALHARDO, F. P.; WUISTER, V. M. O.; CAMARGO, P. W. R.; JÚNIOR, J. L. R. Fear of falling and its association with physical performance in community-dwelling older adults. **Geriatrics & Gerontology International**, v. 21, n. 9, p. 772-779, 2021.

LYRA, D. C. R.; SILVA, A. R. V.; PEREIRA, L. S. M.; MENDES, L. A. S.; COSTA, M. F. B. **Risk factors for falls, fear of falling and perception of risk among older adults**. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, São Paulo, v. 83, n. 1, p. 1-8, 2025.

PEREIRA, M.; SANTOS, R. C.; ALMEIDA, J. P.; FERNANDES, M. H. **Multicomponent interventions for preventing falls in the elderly: a clinical review**. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 38, p. e38105, 2025.

RODRIGUES, M. A.; MACHADO, F. C. M.; VASCONCELOS, K. S. S.; DIAS, R. C.; MACIEL, A. C. C. Falls among older adults: multifactorial causes and preventive strategies. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 42, n. 3, p. 214-220, 2019.

SOUZA, M. S.; MARTINS, A. C.; FERREIRA, L. M.; GONÇALVES, M. P.; CARVALHO, R. S. Effectiveness of fall prevention programs in primary health care: a systematic review. **Clinical Interventions in Aging**, v. 14, p. 1207-1219, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Falls: key facts. **Geneva**: WHO, 2021.