

Divulgação nas mídias sociais e prevenção de quedas em idosos: uma estratégia de educação em saúde e combate à desinformação

Ana Maria Aguilar Camilo, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Andrei Simon, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elessandra Tayna Machado dos Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Edson Eduardo Siebre Penga, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Felipe Castro Rocha, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kelvy Caroline Monteiro da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Margarethe Ferreira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Thais Lorrany Kozak Antunes, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

RESUMO O presente relato técnico descreve uma ação extensionista desenvolvida pelo curso de Fisioterapia do Centro Universitário Integrado, no contexto do projeto “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”. A proposta consistiu na criação e divulgação de um vídeo educativo sobre o risco de quedas em idosos, com o objetivo de promover a conscientização e prevenção desse agravo, que é uma das principais causas de morbimortalidade na terceira idade. O vídeo foi publicado nas redes sociais oficiais do curso e obteve 8.513 visualizações, 101 curtidas, 24 comentários, 39 compartilhamentos e 17 salvamentos, alcançando 5.794 contas, sendo 55,2% de não seguidores. Os resultados demonstram o potencial das mídias sociais como ferramenta de educação em saúde e de aproximação entre universidade e comunidade. Conclui-se que a divulgação científica acessível e baseada em evidências é essencial para o combate à desinformação e para o fortalecimento da atuação social do fisioterapeuta.

Palavras-chave: Envelhecimento. Quedas. Prevenção. Educação em Saúde. Redes Sociais.

ABSTRACT This technical report describes an extension activity carried out by the Physiotherapy course at Centro Universitário Integrado, as part of the project “Health Education and Active Aging.” The proposal involved creating and publishing an educational video about the risk of falls in the elderly, aiming to raise awareness and promote prevention of this major cause of morbidity and mortality among older adults. The video reached 8,513 views, 101 likes, 24 comments, 39 shares, and 17 saves, engaging 5,794 accounts, with 55.2% from non-followers. The results highlight the relevance of social media as a tool for health education and community outreach. It is concluded that accessible, evidence-based scientific dissemination is essential to counter misinformation and reinforce the physiotherapist’s social and educational role.

Keywords: Aging. Falls. Prevention. Health Education. Social Media.

INTRODUÇÃO

Durante o mês de outubro, celebramos o Mês da Pessoa Idosa, período dedicado à valorização do envelhecimento e à promoção da saúde, autonomia e cidadania dessa população. Neste contexto, o curso de Fisioterapia desenvolve o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, com o objetivo de informar, conscientizar e combater as *Fake News* que circulam sobre a saúde da pessoa idosa.

Nosso grupo escolheu o tema “Risco de quedas em idosos”, considerando que as quedas representam um dos principais problemas de saúde pública entre a população idosa, estando frequentemente associadas à perda de autonomia, fraturas, internações prolongadas e até óbitos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2015), aproximadamente um terço das pessoas com mais de 65 anos sofre ao menos uma queda por ano, e muitas dessas quedas têm consequências graves tanto físicas quanto emocionais.

A escolha desse tema se mostra relevante porque, além de sua alta incidência, o assunto ainda é cercado por mitos e desinformações, como a ideia de que “cair é normal com a idade”. Essa percepção leva à subvalorização dos fatores de risco e à falta de prevenção adequada. Por isso, o grupo buscou esclarecer e conscientizar o público sobre a importância da prevenção, apresentando informações científicas de forma acessível, por meio das redes sociais.

O tema também é essencial para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, pois a prevenção de quedas envolve o fortalecimento muscular, o treino de equilíbrio, a adaptação do ambiente domiciliar e o acompanhamento fisioterapêutico. Assim, a divulgação do conteúdo educativo contribui para aumentar a literacia em saúde dos idosos e de seus familiares, reforçando o papel do fisioterapeuta como agente de educação e promoção da saúde.

Dessa forma, o projeto “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo” está vinculado à disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso e foi desenvolvido sob a orientação da professora responsável, com o propósito de articular teoria e prática por meio de uma ação extensionista. O objetivo central foi trabalhar temas que contribuíssem com a disseminação de informações de qualidade ao público idoso, utilizando as redes sociais como meio de educação em saúde, combate às *Fake News* e incentivo ao envelhecimento ativo e saudável. Essa experiência permitiu aos acadêmicos compreenderem o papel social do fisioterapeuta como educador em saúde, além de estimulá-los a produzir conteúdo acessíveis, éticos e baseados em evidências científicas.

MÉTODO

A atividade foi desenvolvida de forma prática e colaborativa, integrando os conteúdos abordados na disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso. Inicialmente, cada grupo realizou uma pesquisa exploratória sobre o tema escolhido, consultando fontes confiáveis como artigos científicos, guias do Ministério da Saúde, relatórios da Organização Mundial da Saúde e materiais de referência da área de Fisioterapia e

Gerontologia. Essa etapa teve como finalidade garantir a qualidade científica das informações e evitar a reprodução de conteúdo equivocados ou sem evidência.

Com base nessa pesquisa, o grupo elaborou um roteiro educativo, adaptando o conteúdo técnico para uma linguagem acessível, clara e adequada ao público idoso. Essa tradução do conhecimento buscou fortalecer a literacia em saúde, favorecendo a compreensão das mensagens e o estímulo ao autocuidado e ao envelhecimento ativo.

Na sequência, foi realizada a gravação do vídeo educativo, priorizando recursos visuais simples, linguagem acessível, expressões cotidianas e exemplos práticos que facilitassem a compreensão do público idoso. O vídeo produzido teve duração de 1 minuto e 10 segundos e está disponível no link: <https://www.instagram.com/p/DP6g4jukaXI/>. O conteúdo foi gravado na data de 17 de outubro de 2025, abordando de forma clara e objetiva o tema selecionado pelo grupo, com foco na conscientização sobre os riscos de quedas em idosos e na importância da prevenção. Após a finalização da edição, o material foi publicado nas redes sociais do curso, com o objetivo de alcançar o público idoso, seus familiares e a comunidade em geral, promovendo a disseminação de informações de qualidade e baseadas em evidências científicas. Posteriormente, foi realizada uma análise das métricas de engajamento, observando o número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos, além das interações qualitativas do público. Essa análise permitiu identificar o alcance e o impacto educativo da ação, possibilitando avaliar se o vídeo conseguiu atingir o objetivo proposto de promover informação em saúde de forma clara, ética e socialmente relevante.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O avanço das tecnologias digitais transformou a forma como a informação é produzida, compartilhada e consumida pela sociedade. Embora essa expansão tenha ampliado o acesso ao conhecimento, também favoreceu a disseminação de conteúdos falsos ou distorcidos, fenômeno que afeta diretamente a saúde pública. A circulação de informações falsas sobre temas de saúde, muitas vezes com aparência de credibilidade e sustentadas por imagens ou vídeos, pode gerar comportamentos de risco, medo, desconfiança nas instituições e abandono de práticas de prevenção (Tavares *et al.*, 2024).

A população idosa é um dos grupos mais vulneráveis a esse tipo de desinformação, tanto por barreiras tecnológicas quanto por limitações na avaliação crítica das fontes. Estudos apontam que pessoas idosas compartilham com maior frequência conteúdos falsos, especialmente em aplicativos de mensagens e redes sociais, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à promoção da literacia em saúde (Estabel *et al.*, 2020). O conceito de literacia em saúde refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas e sociais que permitem ao indivíduo acessar, compreender e utilizar informações de modo autônomo e seguro, favorecendo a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado e o autocuidado.

Nesse contexto, a educação em saúde representa uma ferramenta essencial para o enfrentamento da desinformação e para a promoção do envelhecimento ativo e

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



saudável. As redes sociais, quando utilizadas de forma crítica e responsável, podem atuar como canais estratégicos para a divulgação de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para aproximar a universidade da comunidade e fortalecer o papel educativo do futuro fisioterapeuta.

Assim, o projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo” propõe a produção e divulgação de vídeos educativos nas redes sociais, abordando temas relevantes à saúde da pessoa idosa.

A escolha do tema “Risco de quedas em idosos” se fundamenta na sua grande relevância para a promoção da saúde e prevenção de agravos em uma população em processo de envelhecimento acelerado. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2015), as quedas estão entre as principais causas de morbidade, mortalidade e perda de independência funcional na velhice, afetando cerca de 30% dos idosos acima de 65 anos. No Brasil, dados do Ministério da Saúde (2021) reforçam que as quedas são responsáveis por uma parcela significativa das internações hospitalares e estão diretamente associadas ao declínio da autonomia e da qualidade de vida. Diante disso, o grupo buscou, por meio da produção de um vídeo educativo, informar, conscientizar e orientar sobre a importância da prevenção, apresentando o tema de forma acessível e didática.

O conteúdo elaborado relaciona-se diretamente à educação em saúde e à literacia em saúde, conceitos essenciais para fortalecer o entendimento e a autonomia do idoso frente às informações sobre o próprio corpo e seu ambiente. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), a literacia em saúde compreende a capacidade de buscar, compreender e aplicar informações confiáveis para tomar decisões conscientes sobre o autocuidado. Nesse sentido, o vídeo produzido pelo grupo contribui para o envelhecimento ativo e saudável, ao estimular comportamentos preventivos, como a prática regular de exercícios físicos, a atenção ao equilíbrio e força muscular, a organização segura do ambiente doméstico e o acompanhamento fisioterapêutico periódico. Ao traduzir conceitos científicos em uma linguagem simples, o material aproxima o conhecimento acadêmico da realidade cotidiana da população idosa, fortalecendo sua capacidade de agir com segurança e independência.

Além disso, a escolha do tema tem impacto direto no combate à desinformação, especialmente nas redes sociais, onde circulam diversos mitos sobre o envelhecimento e sobre as causas das quedas. Ao produzir e divulgar conteúdo confiável e baseado em evidências, o grupo contribui para a construção de uma comunicação em saúde ética e socialmente responsável. Essa ação reforça o papel do fisioterapeuta como agente educativo e promotor da saúde, capaz de orientar a população, reduzir riscos e promover a autonomia funcional. Assim, a iniciativa vai além da divulgação científica, representa um compromisso com a cidadania, o cuidado e a promoção de um envelhecimento digno, ativo e seguro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O vídeo educativo sobre o risco de quedas em idosos, publicado nas redes sociais do curso de Fisioterapia, obteve excelente desempenho nas métricas de engajamento, demonstrando seu alcance e impacto social. No total, o conteúdo alcançou 5.794

contas, sendo 55,2% de não seguidores, o que indica que a ação ultrapassou o público interno da instituição e atingiu uma comunidade mais ampla. O vídeo teve 8.513 visualizações, 101 curtidas, 24 comentários, 39 compartilhamentos e 17 salvamentos, além de uma taxa significativa de engajamento orgânico, especialmente por meio dos stories, que concentraram 82,9% das interações. Esses números refletem a efetividade da divulgação digital e o interesse do público em temas relacionados à saúde e ao envelhecimento (Tabela 1).

Entretanto, mais do que os números, a interpretação qualitativa dessas métricas evidencia que o vídeo cumpriu seu papel educativo. Nos comentários, foi possível observar mensagens de incentivo, identificação e reflexão, como usuários que destacaram a importância de “lembrar os idosos de se cuidarem” ou elogiaram a “clareza e objetividade do conteúdo”. Essas interações demonstram que o material não apenas chamou atenção, mas também gerou conscientização, estimulando a discussão sobre práticas seguras e o autocuidado. A predominância de público feminino (70,9%) é coerente com dados da Organização Mundial da Saúde (2015), que indicam que as mulheres são mais engajadas em conteúdos voltados à saúde preventiva, o que reforça o potencial do vídeo como ferramenta de sensibilização e de ampliação da literacia em saúde.

A análise dos resultados permite concluir que o vídeo alcançou seu principal objetivo: divulgar informações científicas de forma acessível, estimulando o envelhecimento ativo e o combate à desinformação. A ação também revelou o papel essencial do fisioterapeuta como comunicador social e educador em saúde, capaz de traduzir o conhecimento técnico em mensagens claras, atrativas e socialmente relevantes. Essa experiência reforçou a importância de integrar as mídias digitais ao processo de extensão universitária, promovendo um diálogo entre ciência e comunidade. Como sugestão para futuras ações, recomenda-se ampliar o uso de legendas, depoimentos reais e vídeos demonstrativos curtos, visando aumentar a retenção de público e aproximar ainda mais a comunicação do cotidiano do idoso.

Tabela 1 – Métricas do engajamento da publicação

Indicador	Valor
Alcance total	5.794 contas
Visualizações do vídeo	8.513 visualizações
Curtidas	101 curtidas
Comentários	24 comentários
Compartilhamentos	39 compartilhamentos
Salvamentos	17 salvamentos
Origem do público (não seguidores)	55,2%
Seguidores alcançados	44,8%
Distribuição por gênero	70,9% feminino / 29,1% masculino
Engajamento via stories	82,9% das interações
Total de interações gerais	165 interações

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento e a divulgação do vídeo educativo sobre risco de quedas em idosos proporcionaram uma experiência enriquecedora e significativa para o grupo, ao integrar a teoria aprendida em sala com a prática extensionista e o compromisso social da Fisioterapia. O vídeo alcançou o público idoso esperado e também familiares, cuidadores e a comunidade em geral, ultrapassando os limites institucionais e atingindo 5.794 contas, sendo 55,2% de não seguidores, o que demonstra a efetividade da ação na disseminação de informações confiáveis e acessíveis.

Os principais resultados e interações observadas incluíram 8.513 visualizações, 101 curtidas, 24 comentários, 39 compartilhamentos e 17 salvamentos, com um engajamento expressivo via stories. Esses números refletem não apenas o alcance digital, mas o interesse do público em compreender e compartilhar conteúdos educativos sobre saúde. As reações nos comentários mostraram que as mensagens foram compreendidas e despertaram reflexão e conscientização, evidenciando que a ação cumpriu o propósito de educar e promover o autocuidado entre as pessoas idosas e seus familiares.

A atividade também contribuiu de forma direta para a promoção da saúde e o enfrentamento das fake news, ao difundir orientações baseadas em evidências científicas e combater crenças equivocadas sobre o envelhecimento e as quedas. Por meio de uma linguagem acessível, o grupo conseguiu transformar conhecimento técnico em informação útil e aplicável, fortalecendo a literacia em saúde e estimulando o envelhecimento ativo e seguro.

Por fim, a experiência consolidou o entendimento de que o fisioterapeuta exerce um papel essencial como educador em saúde, sendo responsável por traduzir a ciência em práticas de cuidado compreensíveis e éticas. As redes sociais se mostraram um instrumento poderoso para ampliar o alcance dessas ações, aproximando a universidade da comunidade e promovendo a divulgação científica responsável. O grupo aprendeu que, quando utilizadas com propósito educativo e embasamento técnico, as mídias digitais tornam-se aliadas estratégicas na prevenção, no cuidado e na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

ABESSA, D. M. S.; SOUSA, E. C. P. M.; TOMMASI, L. R. *Utilização de testes de toxicidade na avaliação da qualidade de sedimentos marinhos*. Revista de Geologia, Fortaleza, v. 19, n. 2, p. 253–261, jul./dez. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno de Educação Popular e Saúde*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno de Educação Popular em Saúde com Pessoas Idosas*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Linha de Cuidado para Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa no Sistema Único de Saúde (SUS)*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Educação Popular em Saúde no Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS)*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

CARVALHO, C. M. R. G. et al. *Prevalência e fatores associados às quedas em idosos: revisão sistemática da literatura*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 1–14, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026>.

COSTA, R. R.; NASCIMENTO, J. F.; LOPES, M. R. *Educação em saúde como ferramenta de empoderamento do idoso: revisão narrativa*. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 123–140, 2022.

ESTABEL, L. B.; LUCE, B. F.; SANTINI, L. A. *Idosos, fake news e letramento informacional*. Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação, São Paulo, v. 16, p. 1–15, 2020.

FERREIRA, M. B.; LIMA, K. C.; DUARTE, Y. A. O. *Risco de quedas em idosos e fatores associados: uma revisão integrativa*. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3555–3570, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.23622018>.

LOPES, M. J.; ALVES, V. P.; TAVARES, J. P. *Estratégias fisioterapêuticas para prevenção de quedas em idosos: revisão integrativa*. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 34, e34105, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm34105>.

OLIVEIRA, L. B. et al. *Health literacy and the use of digital technologies in older adults: a scoping review*. BMC Geriatrics, v. 24, n. 1, p. 221, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04317-9>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Geneva: World Health Organization, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde*. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Desinformação em saúde: enfrentar o desafio das fake news*. Brasília, DF: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 8 out. 2025.

PEREIRA, L. R.; SOUZA, M. A.; CAMPOS, A. C. V. *Envelhecimento ativo: a importância das práticas educativas e da comunicação em saúde*. Revista Saúde e Desenvolvimento, Londrina, v. 14, n. 2, p. 45–57, 2021.

SANTOS, R. S.; GOMES, A. M. T.; SILVA, A. C. S. *Fake news e desinformação em saúde: desafios para a atuação do profissional de saúde*. Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, v. 30, e63022, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2022.63022>.

SILVA, E. A.; BRANDÃO, A. A. *Uso de mídias sociais na promoção da saúde: uma revisão integrativa*. Revista Pan-Amazônica de Saúde, Ananindeua, v. 14, e202324, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5123/S2176-622320230024>.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

TAVARES, L. P.; BRASILEIRO, F. S.; BRITO, H. C. *Desinformação em saúde na pós-pandemia: uma análise a partir da plataforma de fact-checking Agência Lupa*. Encontros Bibli, Florianópolis, v. 29, e98810, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5007/1518-2924.2024.e98810>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Health Literacy: The Solid Facts*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.