

## Construção de folder educativo sobre prevenção de quedas: uma experiência de promoção da saúde no envelhecimento

Karoline Cavalheiro Bueno, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Raiane Albano Teixeira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Samara Santana Souza, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Thainara Silva de Moraes, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, [elaine.costa@grupointegrado.br](mailto:elaine.costa@grupointegrado.br)

**Resumo:** O presente relato técnico descreve a experiência de acadêmicos do curso de Fisioterapia na elaboração e aplicação de um folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos, desenvolvido como parte de um projeto de extensão universitária no contexto da Atenção Primária à Saúde. O objetivo foi promover o envelhecimento ativo e saudável por meio de ações de educação em saúde voltadas à redução de riscos e ao fortalecimento físico do idoso. O método baseou-se em pesquisa bibliográfica, elaboração do material educativo, validação em sala de aula e aplicação prática junto a idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde, durante ação extensionista supervisionada. A atividade envolveu orientações em grupo e individuais, com entrega do folder e esclarecimento de dúvidas. Os resultados demonstraram grande aceitação por parte dos participantes, que avaliaram o material como claro, acessível e útil para a prevenção de quedas no cotidiano. Além de contribuir para a conscientização dos idosos, a experiência proporcionou aos estudantes vivência prática em promoção da saúde e integração entre ensino, serviço e comunidade. Conclui-se que a utilização de materiais educativos é uma estratégia eficaz para fortalecer ações de prevenção de quedas e fomentar o envelhecimento saudável na Atenção Primária.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Prevenção de quedas. Atenção Primária à Saúde. Educação em saúde. Promoção da saúde.

**Abstract:** This technical report describes the experience of Physiotherapy undergraduate students in developing and applying an educational folder on fall prevention in older adults, carried out as part of a university extension project within the context of Primary Health Care. The objective was to promote active and healthy aging through health education actions aimed at reducing risks and strengthening the physical capacity of older adults. The method included a literature review, development of the educational material, classroom validation and practical application with older adults assisted at the Primary Health Care Unit during a supervised extension activity. The intervention involved group and individual guidance, distribution of the folder and clarification of doubts. The results showed high acceptance among participants, who evaluated the material as clear, accessible and useful for fall prevention in daily life. In addition to raising awareness among older adults, the experience provided students with practical training in health promotion and strengthened integration between teaching, health services and the community. It is concluded that the use of educational materials is an effective strategy to enhance fall prevention actions and promote healthy aging in Primary Health Care.

**Keywords:** Aging. Fall prevention. Primary Health Care. Health education. Health promotion.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e um dos maiores triunfos da humanidade, refletindo avanços nas condições de vida, no acesso à saúde e no desenvolvimento social. Contudo, representa também um dos maiores desafios contemporâneos, especialmente para os sistemas e serviços de saúde, que precisam adaptar-se a novas demandas associadas à longevidade (Organização Pan-Americana da Saúde, 2024). No Brasil, o envelhecimento da população é uma realidade crescente, impulsionada pela queda das taxas de fecundidade e pelo aumento da expectativa de vida (Secretaria de Estado da Saúde do Paraná, 2021). Nessa perspectiva, o envelhecimento saudável deve ser compreendido como um processo contínuo de otimização das capacidades funcionais e das oportunidades que permitem à pessoa manter e melhorar sua saúde física e mental, preservando a independência e a qualidade de vida ao longo dos anos (Organização Pan-Americana da Saúde, 2024).

Com o avançar da idade, ocorrem alterações fisiológicas que interferem no equilíbrio, na força muscular e na coordenação motora, tornando o idoso mais vulnerável a quedas (Secretaria de Estado da Saúde do Paraná, 2021). As quedas, por sua vez, configuram-se como um dos principais agravos à saúde dessa população, sendo reconhecidas como um grave problema de saúde pública. Suas consequências vão além das lesões físicas, alcançando dimensões emocionais, sociais e econômicas. Estão associadas à morbidade, à incapacidade funcional, à hospitalização, à institucionalização e, em muitos casos, à mortalidade. O Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil) demonstrou que 25,1% dos 4.533 idosos analisados entre 2015 e 2016 sofreram quedas, sendo que 1,8% resultaram em fratura de quadril ou fêmur, e 31,8% desses necessitaram de cirurgia para colocação de prótese. Estima-se ainda que uma em cada três pessoas com mais de 65 anos caia ao menos uma vez por ano, e entre os maiores de 80 anos essa taxa chega a 40%, podendo atingir até 50% em instituições de longa permanência.

Além dos impactos físicos, as quedas acarretam custos significativos ao Sistema Único de Saúde (SUS) e contribuem para o aumento da dependência, da institucionalização e da perda de autonomia, o que afeta também o bem-estar psicológico e social do idoso. Por essa razão, compreender a epidemiologia das quedas e seus desdobramentos é essencial para avaliar a efetividade das políticas públicas, em especial a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Apesar de sua alta incidência, as quedas são eventos amplamente preveníveis, desde que haja planejamento e execução de estratégias de promoção da saúde, prevenção de riscos e estímulo à mobilidade segura entre os idosos (Lima, *et al.*, 2022).

Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde (APS) assume papel fundamental por ser a principal porta de entrada do SUS e o nível de atenção responsável pela coordenação do cuidado. A APS abrange ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, de forma integral e contínua, atuando tanto no âmbito

individual quanto coletivo (Brasil, 2025). A atuação integrada da equipe multiprofissional é essencial para a identificação precoce de fatores de risco e para o desenvolvimento de estratégias preventivas voltadas à população idosa. Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, agentes comunitários de saúde e outros profissionais colaboram para o acompanhamento próximo do idoso, a vigilância de riscos e a realização de ações educativas que favoreçam a autonomia e a qualidade de vida (Secretaria de Estado da Saúde do Paraná, 2021).

A promoção do envelhecimento ativo e saudável requer o estímulo à prática regular de atividades físicas, capazes de fortalecer a musculatura, o equilíbrio e a coordenação, reduzindo significativamente o risco de quedas. Além disso, é fundamental orientar sobre adaptações no ambiente domiciliar, de modo a garantir segurança e acessibilidade. A integração dessas medidas com os programas de promoção da saúde contribui para a preservação da funcionalidade, da autoestima e do bem-estar dos idosos, reforçando seu papel social e seu valor na comunidade.

Diante desse contexto, o presente artigo tem como objetivo relatar a experiência extensionista de acadêmicos do curso de Fisioterapia na elaboração de um folder educativo voltado à prevenção de quedas em idosos, desenvolvido no âmbito 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 aplicação de um material educativo em formato de folder, com foco na prevenção de quedas em idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. Importante destacar que a intervenção não se limitou à simples entrega do folder. A abordagem adotada envolveu observação da realidade, participação ativa dos estudantes e, principalmente, orientações presenciais, explicações detalhadas e diálogo direto com os idosos, garantindo que o conteúdo fosse compreendido independentemente da escolaridade.

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, risco de quedas e promoção da saúde. A partir desse levantamento, foram definidos os conteúdos essenciais, como cuidados com o ambiente domiciliar, uso de calçados adequados, importância da atividade física e acompanhamento pela equipe de saúde. Em seguida, o folder foi elaborado pelos estudantes, revisado pela professora e ajustado para uma linguagem simples e acessível ao público idoso. A aplicação prática ocorreu no Clube da Melhor Idade, no bairro Centro, no município de Boa Esperança, em 30 de outubro de 2025. Durante a atividade, os idosos não apenas receberam o folder, mas participaram de uma roda de conversa conduzida pelos acadêmicos, onde as informações foram explicadas verbalmente, exemplificadas e adaptadas à realidade de cada participante. Além disso, foram realizados atendimentos individuais, nos quais os estudantes

esclareceram dúvidas, reforçaram estratégias de prevenção e repetiram as orientações quando necessário, garantindo que ninguém dependesse somente do material escrito. Ou seja, o folder serviu como apoio, e não como único recurso educativo.

Participaram aproximadamente 50 idosos com idades entre 60 e 80 anos. Entre eles, 6 relataram quedas anteriores, sendo que 2 apresentaram fraturas ou complicações decorrentes. Após a atividade, os participantes foram convidados a avaliar o material educativo e relataram que o folder estava claro, objetivo e útil, especialmente porque as orientações haviam sido explicadas previamente de forma dialogada.

A experiência foi registrada por meio de fotografias autorizadas, obtidas mediante assinatura do termo de autorização de uso de imagem, que evidenciam a interação entre acadêmicos e comunidade durante as explicações verbais, a roda de conversa e o momento de entrega do material educativo. Também foram documentadas as informações da UBS vinculada à ação, reforçando o vínculo entre ensino, serviço e comunidade. Dessa forma, torna-se claro que a intervenção não se restringiu ao folder, mas se constituiu como um processo abrangente de comunicação, orientação dialogada e acompanhamento direto dos idosos, garantindo que o conteúdo fosse compreendido de forma plena e acessível. Abaixo uma imagem do folder que foi entregue aos idosos.



Figura 1: Folder elaborado pelos alunos.

Abaixo o registro da atividade educativa realizada com os idosos, com autorização de uso de imagem, evidenciando a interação, as orientações verbais e o momento de entrega do material



Fonte: arquivo pessoal (foto autorizada pelos idosos).

## CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro de Atividades dos Idosos, localizado no bairro Centro, no município de Boa Esperança/PR. Trata-se de uma instituição pública vinculada ao sistema único de saúde, cuja função é ofertar atenção primária à população adscrita, articulando ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

No diagnóstico territorial, identificou-se elevada ocorrência de quedas entre idosos, um dos principais agravos de saúde dessa população, com repercussões clínicas, funcionais e sociais. Diante dessa realidade, justificou-se a elaboração e aplicação de um folder educativo como parte de um projeto de extensão, desenvolvido por acadêmicos de Fisioterapia sob supervisão docente.

É importante destacar que a intervenção não se limitou à entrega do folder. A ação envolveu explicações verbais, orientações dialogadas, roda de conversa e acompanhamento individualizado, assegurando que todos os idosos compreendessem plenamente as informações, independentemente da escolaridade ou da capacidade de leitura. Essa abordagem ampliou o alcance educativo do material e reforçou seu papel como instrumento complementar dentro de um processo formativo ativo e participativo, voltado à prevenção de quedas e à promoção do envelhecimento saudável.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade resultou na elaboração de um folder educativo voltado à prevenção de quedas em idosos, construído pelos acadêmicos sob supervisão docente, com base em revisão bibliográfica e diretrizes oficiais de saúde. O material foi

validado em sala de aula junto a professora responsável pela disciplina e posteriormente aplicado na comunidade durante ação extensionista realizada no Clube da Melhor Idade, em Boa Esperança, no mês de outubro de 2025.

Foram contemplados 50 idosos, com idades entre 60 e 80 anos. Dentre eles, 6 relataram quedas no último ano e 2 apresentaram fraturas ou outras complicações decorrentes. Esses dados reforçam a relevância do tema, visto que quedas são uma das principais causas de morbimortalidade e perda de independência na população idosa (World Health Organization, 2021; Ministério da Saúde, 2020).

É importante destacar que a intervenção não se restringiu à entrega do folder como já mencionado anteriormente. Durante a ação, os acadêmicos realizaram explicações verbais detalhadas, promoveram uma roda de conversa e conduziram atendimentos individuais, garantindo que todos os participantes recebessem orientações claras, contextualizadas e adaptadas à sua realidade. Ou seja, o folder foi utilizado como apoio didático, e não como único meio de comunicação.

Observou-se grande interesse e participação ativa dos idosos, que compartilharam experiências pessoais, fizeram perguntas e demonstraram compreensão ampliada após as orientações dialogadas. A maioria avaliou o material como claro, objetivo e útil, destacando principalmente as recomendações sobre adaptações no ambiente domiciliar e prática regular de exercícios físicos. Essa percepção evidencia que materiais educativos são instrumentos eficazes de promoção da saúde quando acompanhados de orientação direta, conversa ativa e aproximação com o público-alvo.

Além dos benefícios para os idosos, o projeto contribuiu intensamente para a formação acadêmica dos estudantes, que vivenciaram na prática o papel da Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde. A ação possibilitou o desenvolvimento de habilidades de comunicação, educação em saúde e atuação comunitária, características fundamentais para o cuidado em saúde. Iniciativas de extensão como esta fortalecem a integração entre ensino, serviço e comunidade e consolidam estratégias de envelhecimento ativo e saudável.

Embora o projeto tenha alcançado seus objetivos, identificou-se como limitação o número reduzido de idosos participantes no dia da ação, o que impede generalizações. Ainda assim, a experiência demonstrou potencial de replicação em outras unidades de saúde, ampliando o alcance das orientações e fortalecendo as ações de promoção da saúde voltadas à população idosa

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A elaboração e aplicação do folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos permitiram atingir o objetivo de promover o envelhecimento ativo e saudável por meio de ações de educação em saúde na Atenção Primária. A experiência demonstrou que materiais educativos são ferramentas valiosas de apoio, especialmente quando associados a orientações verbais, rodas de conversa e momentos de diálogo direto com os idosos, o que ampliou a compreensão e reforçou a autonomia dos participantes. Os resultados

apontaram para a contribuição da atividade na redução de riscos, no estímulo ao autocuidado e na valorização da pessoa idosa na comunidade. Observou-se também impacto significativo na formação acadêmica dos estudantes, que puderam vivenciar na prática a integração entre ensino, serviço e comunidade, desenvolvendo competências essenciais para a atuação na Atenção Primária à Saúde. Como limitação, destaca-se o número restrito de participantes, indicando a necessidade de ampliar a iniciativa para outras unidades de saúde. Recomenda-se que ações futuras explorem novos formatos de comunicação acessível e estratégias de avaliação de impacto, fortalecendo ainda mais as práticas de promoção da saúde voltadas à população idosa.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção Primária à Saúde: conceito e estratégias**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: [https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-doshttps://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-queadas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-queadas-no-idoso?utm\\_sourceespecialistas/186-queadas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-queadas-no-idoso?utm\\_source](https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-doshttps://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos-especialistas/186-queadas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-queadas-no-idoso?utm_sourceespecialistas/186-queadas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-queadas-no-idoso?utm_source) . Acesso em: 09 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção de quedas em pessoas idosas: manual técnico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA (INTO). **Relatório anual de atividades 2023**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 2023.
- JOHNSTON, Yvonne A.; REOME-NEDLIK, Chelsea; PARKER, Erin M.; BERGEN, Gwen; WENTWORTH, Leah; BAUER, Michael. Prevenindo quedas entre idosos na atenção primária: uma avaliação de processo de métodos mistos usando a estrutura **RE-AIM**. **The Gerontologist**, v. 63, n. 3, p. 511–522, abr. 2023. DOI: [10.1093/geront/gnac111](https://doi.org/10.1093/geront/gnac111). Acesso em: 9 out. 2025.
- LIMA, Juliana da Silva; QUADROS, Deise Vacario de; SILVA, Sabrina Letícia Couto da; TAVARES, Juliana Petri; DAL PAI, Daiane. Custos das autorizações de internação hospitalar por quedas de idosos no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2000-2020: um estudo descritivo. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 31, n. 1, e2021603, 2022. DOI: [10.1590/S1679-49742022000100012](https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100012).
- NOVAES, Areta Dames Cachapuz et al. 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**, São Paulo, v. 28, n. 11, p. 3101-3110, nov. 2023. DOI: [10.1590/1413-812320232811.15722022](https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.15722022). Acesso em: 09 out. 2025. [SciELO](https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.15722022)
- OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento Saudável**. 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> . Acesso em: 09 out. 2025.
- SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO PARANÁ. **Manual de Prevenção de Quedas em Idosos**. Curitiba: Secretaria de Estado da Saúde, 2021. Disponível em: [https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2021-06/manual\\_de\\_prevencao\\_de\\_quedas\\_em\\_idosos\\_digitalpdf.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-06/manual_de_prevencao_de_quedas_em_idosos_digitalpdf.pdf) . Acesso em: 09 out. 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Falls: key facts**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> . Acesso em: 2 out. 2025.