

Promoção da saúde e prevenção de quedas: elaboração de folder educativo para idosos na Atenção Primária à Saúde (APS)

Alvaro Vinicius de Souza da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Ana Beatriz Dana, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Arthur Felipe Ruy Mormul, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Sabrina Souza Tavares, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

RESUMO

O envelhecimento populacional é um processo acelerado no Brasil, resultante das melhorias nas condições de vida e nos serviços de saúde, mas que traz desafios como o aumento da vulnerabilidade a agravos e a perda de autonomia dos idosos. Entre esses desafios, as quedas se destacam por sua alta prevalência e graves consequências físicas, emocionais e sociais, além de sobrecarregarem o Sistema Único de Saúde. A Atenção Primária à Saúde (APS) tem papel essencial na prevenção desses eventos, por meio da atuação multiprofissional, da vigilância e de ações educativas voltadas à promoção da funcionalidade e da autonomia. Este artigo relata a experiência extensionista de acadêmicos de Fisioterapia na elaboração e aplicação de um folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos atendidos na APS. A atividade, desenvolvida no Centro de Convivência do Idoso de Terra Boa (PR), envolveu pesquisa bibliográfica, criação de material informativo e orientação direta aos participantes. Foram atendidos 70 idosos, sendo que 35 relataram quedas anteriores. Os participantes avaliaram positivamente o folder, destacando sua clareza e relevância, o que reforça a importância das ações educativas na promoção do envelhecimento ativo e na prevenção de quedas

Palavras-chave: Quedas. Idoso. Fragilidade. Atenção Primária à Saúde. Prevenção.

ABSTRACT

Population aging is a global phenomenon resulting from improvements in living conditions, healthcare services, and medical technologies, leading to increased life expectancy. In Brazil, this process occurs rapidly, positioning the country among those with the largest elderly populations worldwide. Although aging represents a social achievement, it is associated with physiological, functional,

and cognitive changes that increase vulnerability to health problems and reduce autonomy, requiring effective responses from healthcare systems and public policies. Among the main challenges of this age group, falls stand out as a major public health issue due to their high prevalence and significant impact on morbidity, mortality, and loss of functional independence. This article reports the extension experience of Physiotherapy students in developing and implementing an educational brochure on fall prevention among older adults in Primary Health Care (PHC). The activity was conducted at the Elderly Community Center (CECON) in Terra Boa, Paraná, and involved bibliographic research, preparation of accessible educational material, and interactive discussions with participants. A total of 70 older adults aged 60 to 80 years were reached, of whom 35 reported previous falls. Participants evaluated the brochure as clear, objective, and useful, highlighting its contribution to raising awareness and promoting fall prevention. The experiences reinforce the importance of educational actions and interdisciplinary engagement in promoting active and healthy aging.

Keywords: Falls. Elderly. Frailty. Primary Health Care. Prevention.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que reflete o avanço das condições de vida, dos serviços de saúde e das tecnologias médicas, resultando no aumento expressivo da expectativa de vida. No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, colocando o país entre os que mais concentram pessoas idosas no mundo. Embora o envelhecimento represente uma conquista social, ele está associado a alterações fisiológicas, funcionais e cognitivas que aumentam a vulnerabilidade a agravos e limitam a autonomia, exigindo respostas efetivas dos sistemas de saúde e das políticas públicas. (Miranda *et al.* 2016; Alencastro, 2023).

Entre os principais desafios dessa faixa etária, as quedas configuram um importante problema de saúde pública, pois estão entre as principais causas de morbidade, mortalidade e perda de independência funcional. Seus impactos extrapolam o campo biológico, alcançando dimensões emocionais e sociais, como o medo de cair novamente e o isolamento, além de sobrecarregar o Sistema Único de Saúde (SUS) com hospitalizações, cirurgias e reabilitações. Apesar da alta prevalência, as quedas são eventos amplamente preveníveis, desde que os fatores de risco sejam identificados e manejados de forma integrada e precoce. (Alencastro, 2023).

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha papel fundamental nesse contexto, sendo a principal porta de entrada do SUS e o espaço mais adequado para ações preventivas. A atuação articulada da equipe multiprofissional envolvendo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e agentes comunitários permite a vigilância contínua, a identificação de situações de risco e a promoção de práticas educativas voltadas à manutenção da autonomia e da funcionalidade do idoso. Além disso, o fortalecimento da APS contribui para

reduzir complicações e otimizar recursos públicos, favorecendo a integralidade do cuidado. (Alencastro, 2023).

A prevenção de quedas deve estar inserida nas estratégias de promoção da saúde e do envelhecimento ativo, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso implica incentivar a prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, o convívio social e a adaptação dos ambientes domésticos, promovendo a independência e a qualidade de vida. Nesse sentido, capacitar profissionais da saúde e implementar protocolos baseados em evidências são medidas essenciais para garantir uma assistência mais segura, humanizada e efetiva à população idosa brasileira. (Miranda *et al.* 2016; Alencastro, 2023).

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 a 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. A abordagem utilizada envolveu tanto a observação direta da realidade quanto a participação ativa dos estudantes na construção e entrega do material.

O processo teve início com uma pesquisa bibliográfica fundamentada em protocolos do Ministério da Saúde, diretrizes da Organização Mundial da Saúde e artigos científicos recentes sobre envelhecimento, risco de quedas e promoção da saúde. Com base nesse levantamento, foram selecionados os conteúdos essenciais, incluindo orientações sobre cuidados com o ambiente domiciliar, uso de calçados adequados, prática regular de atividade física e acompanhamento pela equipe de saúde. Posteriormente, o folder foi elaborado pelos estudantes, revisado pela docente responsável e adaptado para uma linguagem clara, objetiva e acessível ao público idoso.

A aplicação prática ocorreu no Centro de Convivência do Idoso (CECON) localizada no centro, no município de Terra Boa, no dia 20 de outubro de 2025. Na ocasião, os idosos receberam o folder juntamente com orientações verbais, que foram transmitidas em formato de roda de conversa e também em atendimentos individuais. Os acadêmicos esclareceram dúvidas e reforçaram estratégias de prevenção para o dia a dia, de acordo com a realidade de cada participante.

Foram atendidos 70 idosos, com idades variando entre 60 e 80 anos. Entre eles, 35 relataram já ter sofrido quedas anteriores, dos quais 15 apresentaram fraturas ou complicações de saúde decorrentes a queda. Após a atividade, os

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná

participantes foram convidados a avaliar o material educativo e relataram que o folder estava claro, objetivo e útil, contribuindo para ampliar seu conhecimento 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. Também foram registrados os dados do centro de convivência onde a atividade foi realizada, reforçando o vínculo entre ensino, serviço e comunidade.

Figura 1. Folder (frente) elaborado pelo grupo



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Figura 2. Folder (verso) elaborado pelo grupo



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

Figura 3. Foto do grupo Centro de Convivência do Idoso (CECON)



Fonte: Arquivo pessoal (2025)

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso, localizada no centro, no município de Terra Boa/PR. Trata-se de uma instituição de natureza pública, vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS), cuja função é oferecer atividades sociais, culturais e de lazer da população adscrita, com objetivo de fortalecer vínculos e combater a exclusão social assim integrando ações de promoção e prevenção a saúde física e mental.

O problema identificado no território foi a elevada ocorrência de quedas entre idosos, considerada um dos principais agravos à saúde nessa faixa etária, trazendo repercussões clínicas, funcionais e sociais. Esse cenário justificou a elaboração e a aplicação de um folder educativo, desenvolvido por acadêmicos de Fisioterapia sob supervisão docente, como estratégia de enfrentamento e promoção do envelhecimento ativo e 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, a partir de revisão bibliográfica e diretrizes oficiais de saúde. O material foi validado em sala de aula e posteriormente aplicado na comunidade, durante ação extensionista realizada no Centro de Convivência do Idoso (CECON), em Terra Boa, no mês de outubro/2025.

Foram contemplados 70 idosos, com idades variando entre 60 e 80 anos. Dentre os participantes, 35 relataram ter sofrido quedas no último ano, e 10 apresentaram fraturas ou complicações de saúde decorrentes desses eventos. Tais dados confirmam a relevância do tema, considerando que as quedas representam uma das principais causas de morbimortalidade e perda de independência na população idosa, conforme apontam estudos nacionais e internacionais (World Health Organization, 2021; Ministério da Saúde, 2020).

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 tirar dúvidas. A maioria avaliou o material como claro, objetivo e útil para o dia a dia, destacando principalmente as informações sobre adaptação do ambiente domiciliar e importância do exercício físico. Essa percepção reforça a relevância de materiais educativos como instrumentos de promoção da saúde na Atenção Primária, sobretudo quando elaborados em linguagem acessível ao público-alvo.

Além do impacto 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 APS, desenvolvendo habilidades de comunicação, educação em saúde e atuação comunitária. Experiências extensionistas como esta ampliam a integração entre ensino, serviço e comunidade, e favorecem a consolidação de estratégias de 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 de Convivência 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 ações de promoção da saúde voltadas ao idoso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto atingiu seus objetivos ao elaborar e aplicar um folder educativo sobre prevenção de quedas em idosos, promovendo a conscientização e o autocuidado na Atenção Primária. O material mostrou-se acessível, e bem aceito pela população sendo de fácil entendimento e eficaz como ferramenta de promoção da saúde. A atividade também contribuiu para a formação prática dos acadêmicos e o fortalecimento da integração entre ensino, serviço e comunidade. Como limitação, destaca-se o número reduzido de participantes, devido serem de cidades diferentes da onde foi aplicado o projeto, mas todos integrantes contribuíram para que o projeto fosse realizado e atingisse uma boa parte da população idosa de Terra Boa. O projeto demonstrou potencial para ser replicado em outros contextos e temas. Sugere-se ampliar futuras ações educativas e avaliar seus impactos a longo prazo na redução de quedas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

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

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.

ALENCASTRO, Vinnicius Xavier de. *Prevenção de queda na população idosa: um guia rápido de prevenção primária, secundária, terciária e quaternária para profissionais de saúde*. 2023. Monografia (Residência em Medicina de Família e Comunidade) – Programa de Residência em Medicina de Família e Comunidade, Secretaria Municipal de Saúde de Campo Grande / Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Campo Grande, 2023.

PORTAL TERCEIRA IDADE. Casa segura: dicas para prevenir quedas. Portal Terceira Idade, 29 dez. 2024. Disponível em: <https://portalterceiraidade.org.br/2024/12/29/casa-segura-dicas-para-prevenir-quedas/>. Acesso em: 8 out. 2025.

INSTITUTO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA AO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL (IAMSPE). **Prevenir: manual de prevenção de quedas em pessoas idosas**. São Paulo: IAMSPE, [s.d.]. Autoria: Centro de Estudos Ortopédicos do HSPE. Coordenação editorial: Comunicação Institucional IAMSPE.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lúcia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>