

## **Ações educativas em saúde coletiva: o papel da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.**

Ana Beatriz Balabuch Arantes, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Kamila Maria Gabriela Ribeiro Zathechko, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Nívea Rafaela Eising, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Vitória dos Santos Calora, Fisioterapia, 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 seguinte trabalho aborda as ações educativas na saúde coletiva, com ênfase no papel da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. A proposta teve como objetivo principal desenvolver estratégias de promoção à saúde por meio da elaboração de um folder ilustrativo informativo, voltado à conscientização da população idosa acerca da importância da adoção de medidas preventivas contra quedas. O material elaborado contemplou orientações sobre a prática regular de exercícios físicos, a adequação do ambiente domiciliar, o uso correto de calçados e a importância da avaliação fisioterapêutica periódica. A atividade incluiu, ainda, a entrega e apresentação dos folders em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), possibilitando o contato direto com os idosos e a vivência prática de ações educativas em saúde. Essa experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, à responsabilidade social e à atuação preventiva do fisioterapeuta. Assim, o trabalho reforça a relevância da educação em saúde como ferramenta fundamental da fisioterapia, promovendo a autonomia, a segurança e a qualidade de vida da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Saúde Coletiva; Idosos; Prevenção de Quedas; Educação em Saúde.

### **ABSTRACT**

The following work addresses educational initiatives in public health, with an emphasis on the role of physical therapy in preventing falls among the elderly. The main objective of the proposal was to develop health promotion strategies through the creation of an informative, illustrative brochure aimed at raising awareness among the elderly about the importance of adopting preventive measures against falls. The material included guidance on regular physical exercise, adapting the home environment, proper footwear use, and the

importance of periodic physical therapy evaluations. The activity also included the distribution and presentation of the brochures at a Basic Health Unit (UBS), enabling direct contact with the elderly and practical experience of health educational initiatives. This experience contributed to the development of skills related to communication, social responsibility, and preventive care for the physical therapist. Thus, the work reinforces the importance of health education as a fundamental tool in physical therapy, promoting autonomy, safety, and quality of life for the elderly.

**Keywords:** Physiotherapy; Public Health; Elderly; Fall Prevention; Health Education.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que reflete os avanços sociais, econômicos e tecnológicos das últimas décadas. No Brasil, esse processo tem ocorrido de forma acelerada, impulsionado tanto pela redução das taxas de natalidade quanto pelo aumento da expectativa de vida. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), o número de pessoas com 65 anos ou mais aumentou 57,4% entre 2010 e 2022, alcançando 10,9% da população total. Esse cenário, embora represente uma conquista social significativa — fruto de melhorias em saúde pública, nutrição e condições de vida — impõe também desafios substanciais aos sistemas de saúde, sobretudo em razão das alterações fisiológicas inerentes a essa fase da vida, que tornam os indivíduos mais vulneráveis a agravos e comprometimentos funcionais.

Diante dessa realidade, torna-se essencial compreender as demandas dessa população e promover estratégias que assegurem um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Entre os agravos mais recorrentes entre os idosos, as quedas se destacam como um grave problema de saúde pública. No Brasil, a prevalência de quedas em idosos residentes em áreas urbanas é estimada em cerca de 25% (BRASIL, 2023). Elas estão entre os principais eventos adversos nessa faixa etária, podendo resultar em fraturas, hospitalizações prolongadas, perda de independência funcional, medo de cair novamente e até aumento da mortalidade. Além dos impactos individuais e familiares, as quedas acarretam elevados custos para o Sistema Único de Saúde (SUS), devido à necessidade de tratamento e reabilitação. Ainda assim, trata-se de um evento amplamente previsível, o que reforça a importância de ações educativas e preventivas voltadas a esse público.

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel fundamental, sendo a principal porta de entrada do SUS e o nível de atenção mais próximo da comunidade. A APS é responsável pelo acompanhamento contínuo e integral dos usuários, permitindo a identificação precoce de fatores

de risco e o desenvolvimento de ações preventivas (BRASIL, 2020). A atuação integrada da equipe multiprofissional — composta por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e agentes comunitários de saúde — é essencial para implementar estratégias educativas, realizar a vigilância dos riscos e orientar a população sobre medidas de segurança e autocuidado.

A promoção da saúde e o envelhecimento ativo são princípios que devem nortear as ações de prevenção de quedas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento ativo consiste em “otimizar oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”. Assim, a prevenção de quedas deve ser compreendida como parte integrante de um processo mais amplo de promoção do bem-estar e valorização da pessoa idosa na sociedade contemporânea. Isso inclui o incentivo à prática regular de atividade física, à manutenção da autonomia funcional, à adequação do ambiente domiciliar e à participação social dos idosos.

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.

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.

## MÉTODOS

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 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 considerados essenciais, como orientações sobre 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 linguagem simples e acessível ao público idoso.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

A aplicação prática ocorreu na Unidade Básica de Saúde UBS Alvorada, localizada no bairro Jardim Alvorada, no município de Campo Mourão, no dia 21 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 entregues trinta e dois (32) panfletos. Entre os indivíduos que o receberam, três relataram já ter sofrido quedas anteriores. Após a atividade, os 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 da UBS onde a atividade foi realizada, reforçando o vínculo entre ensino, serviço e comunidade.

## Fotos



## CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Alvorada, localizada no bairro Jardim Alvorada, no município de Campo Mourão - PR. Trata-se de uma instituição de natureza pública, vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS), cuja função é oferecer atenção primária à saúde da população adscrita, integrando ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

A unidade apresenta duas (2) equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), e sua atuação envolve principalmente a prevenção de agravos, o acompanhamento de condições crônicas e a execução de programas do SUS, como pré-natal, saúde da criança, saúde do idoso, acompanhamento de hipertensos e diabéticos, além de ações educativas de promoção da saúde de doenças crônicas e a promoção da saúde da população idosa, que representa uma parcela significativa dos usuários.

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 na Unidade Básica de Saúde Alvorada em Campo Mourão, no mês de Outubro (2025).

Foram entregues trinta e dois (32) panfletos. Entre os indivíduos que o receberam, três relataram já ter sofrido quedas anteriores. 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

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

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 na UBS 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 trabalho evidenciou a importância das ações educativas em saúde coletiva e o papel da Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. A elaboração e entrega do folder informativo mostraram-se estratégias eficazes de promoção da saúde, permitindo orientar e conscientizar os idosos sobre medidas simples de prevenção, como a prática de exercícios, o uso adequado de calçados e a adaptação do ambiente domiciliar.

A experiência também contribuiu para a formação dos acadêmicos, fortalecendo habilidades de comunicação, responsabilidade social e atuação preventiva. A ação demonstrou potencial para ser ampliada em outras Unidades Básicas de Saúde. Conclui-se que a educação em saúde é essencial para promover a autonomia, a segurança e a qualidade de vida da pessoa idosa.

## REFERÊNCIAS

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.