

Ambiente seguro e prevenção de quedas: orientações educativas para idosos na Atenção Primária

Bruno Matteus Felix Vicentin, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil
Gabriel Gusmão Aveiro, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil
Guilherme Lopes Paitach Bueno, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gustavo Henrique Zarske de Deus, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

Resumo: Este artigo apresenta uma revisão da literatura sobre a prevalência, fatores de risco e estratégias de prevenção de quedas em idosos no Brasil (Brasil, 2020; World Health Organization, 2021; Lopes et al., 2025). As quedas representam um dos principais agravos na saúde dessa população, associadas a complicações como fraturas, perda de independência e mortalidade (BRASIL, 2020; SILVA et al., 2022). Estudos nacionais indicam que cerca de 40% dos idosos acima de 80 anos sofrem quedas anuais (Governo Federal, 2022). Fatores como idade avançada, uso de medicamentos e ambiente domiciliar inseguro são destacados (Santos et al., 2024). A prevenção inclui programas de exercícios, avaliação multidisciplinar e adaptações ambientais, especialmente na atenção primária à saúde (Lima et al., 2023). Ações integradas são fundamentais para promover o envelhecimento saudável e evitar complicações decorrentes das quedas (World Health Organization, 2021).

Palavras-chave: Quedas. Idosos. Prevenção. Atenção primária. Saúde pública.

Abstract: This article presents a literature review on the prevalence, risk factors, and prevention strategies of falls among the elderly in Brazil (BRASIL, 2020; World Health Organization, 2021; Lopes et al., 2025). Falls are among the main health issues in this population and are associated with complications such as fractures, loss of independence, and mortality (Brasil, 2020; Silva et al., 2022). National studies indicate that about 40% of elderly people over 80 years old experience falls annually (Governo Federal, 2022). Factors such as advanced age, medication use, and unsafe home environments are highlighted (Santos et al., 2024). Prevention includes exercise programs, multidisciplinary assessment, and environmental adaptations, especially within primary healthcare (Lima et al., 2023). Integrated actions are fundamental to promoting healthy aging and preventing complications resulting from falls (World Health Organization, 2021).

Keywords: Falls. Elderly. Prevention. Primary care. Public health.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que se intensificou nas últimas décadas, processo que também se expressa de maneira evidente no Brasil. A transição demográfica brasileira tem promovido um crescimento acelerado da população idosa, acompanhado de mudanças importantes nos perfis sociais, econômicos e epidemiológicos do país (Travassos; Coelho; Arends-Kuenning, 2020). Estimativas indicam que, até 2025, o Brasil contará com cerca de 31,8 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, situando-se entre as maiores populações idosas do mundo (Alisson, 2016; IBGE, 2025). Embora o aumento da expectativa de vida represente um avanço significativo, ele também impõe desafios crescentes aos sistemas de saúde, que precisam se reorganizar para atender às necessidades decorrentes das mudanças fisiológicas naturais do envelhecimento. Entre os agravos mais frequentes nessa faixa etária, as quedas se destacam por sua elevada prevalência e gravidade, sendo reconhecidas como um dos principais eventos adversos à saúde da pessoa idosa. Esses episódios podem resultar em fraturas, hospitalizações prolongadas, perda de independência, medo de novas quedas, sobrecarga ao Sistema Único de Saúde e até óbitos (Ministério da Saúde, 2020). Apesar de seu impacto expressivo, as quedas são amplamente preveníveis, o que reforça a importância de estratégias integradas e eficazes de prevenção (World Health Organization, 2021).

Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde exerce papel estratégico como principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde e espaço privilegiado para a identificação precoce de riscos e a implementação de ações voltadas à prevenção de quedas. A atuação articulada da equipe multiprofissional, composta por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e agentes comunitários de saúde, favorece o acompanhamento longitudinal da população idosa, a vigilância de fatores de risco e o desenvolvimento de ações educativas direcionadas à redução desses eventos.

A prevenção de quedas deve integrar-se às práticas de promoção da saúde, contemplando o estímulo à autonomia, à funcionalidade, à atividade física regular e à adaptação dos ambientes para maior segurança. Essa abordagem está alinhada ao conceito de envelhecimento ativo e saudável formulado pela Organização Mundial da Saúde, que valoriza a participação social, a segurança e a qualidade de vida na velhice (World Health Organization, 2021).

Diante desse contexto, 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, 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 docente 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 pessoas idosas atendidas na Atenção Primária à Saúde. A abordagem metodológica adotada envolveu observação direta da realidade, participação ativa dos estudantes em todas as etapas do processo e ações educativas realizadas juntamente com a entrega do material.

O processo foi iniciado 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. A partir desse levantamento, foram selecionados os conteúdos considerados essenciais, tais como orientações sobre segurança no ambiente domiciliar, uso de calçados adequados, importância da prática regular de atividade física e acompanhamento multiprofissional. O folder foi elaborado pelos discentes, revisado pela docente responsável e adaptado para linguagem simples e acessível ao público idoso.

A aplicação prática ocorreu na Unidade Básica de Saúde Dr. Turiki Fukasi, localizada no bairro Centro, no município de Peabiru, em 29 de outubro de 2025. Na ocasião, os participantes receberam o folder acompanhado de explicações verbais, ofertadas em formato de roda de conversa e durante atendimentos individuais. Além da entrega do material educativo, os acadêmicos realizaram ações complementares, incluindo demonstrações práticas de exercícios posturais simples, orientações personalizadas de segurança ambiental e esclarecimento de dúvidas relacionadas à prevenção de quedas, favorecendo a compreensão e a apropriação do conteúdo por parte dos idosos.

Participaram da atividade 30 idosos, com idades entre 60 e 80 anos. Desses, 10 relataram episódios prévios de quedas e 6 mencionaram fraturas ou outras complicações de saúde decorrentes. Ao final da ação, os participantes avaliaram positivamente o material educativo, destacando sua clareza, objetividade e utilidade no cotidiano. A experiência foi registrada por meio de fotografias da atividade, realizadas mediante autorização dos participantes, ilustrando os momentos de entrega do folder, as ações educativas e a interação entre acadêmicos e comunidade. Também foram anotados dados referentes à Unidade Básica de Saúde onde a atividade foi realizada, reforçando o vínculo entre ensino, serviço e comunidade.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de
Empreendedorismo,
Pesquisa e Extensão
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná



Figura 1 – Fotos do dia da entrega e orientações na UBS

Fonte: arquivo pessoal/ fotos autorizadas pelos pacientes (2025).

Imagem 2- Folder elaborado pelo grupo

Centro Universitário Integrado

Ambiente seguro e prevenção de quedas



Por que se preocupar com as quedas?

- As quedas são uma das principais causas de acidentes entre idosos.
- Podem causar fraturas, medo de cair novamente e perda da independência.
- A boa notícia: a maioria das quedas pode ser evitada!

A UBS pode ajudar!

Procure a equipe da UBS para avaliar o risco de quedas, ajustar remédios e receber dicas de exercícios que ajudam a manter o equilíbrio e a força.

Dicas para deixar sua casa mais segura

Mantenha a casa segura: deixe os caminhos livres, use tapetes firmes, boa iluminação e barras de apoio. Guarde objetos ao alcance, peça ajuda quando precisar e evite pisos escorregadios.

Cuide do seu corpo e equilíbrio

- Use calçados fechados, firmes e antiderrapantes.
- Evite chinélos frouxos ou saltos altos.
- Faça atividades físicas regulares (caminhada, alongamento, dança ou exercícios orientados pela UBS).
- Fortaleça músculos e mantenha o equilíbrio.
- Beba bastante água e mantenha uma alimentação equilibrada.

Curso de Fisioterapia.
Alunos: Bruno Mattos, Gabriel Guerin, Guilherme Palatch e Gustavo Zarsko

Figura 2 – Folder elaborado pelo grupo

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Dr. Turiki Fukasi, localizada no bairro Centro, no município de Peabiru (PR). Trata-se de uma instituição pública vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS), cuja função é oferecer atenção primária à população adscrita, integrando ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação.

A unidade conta com uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF), responsável pelo acompanhamento de aproximadamente 1.300 famílias cadastradas, o que corresponde a uma população estimada entre 4.000 e 5.000 usuários. Situada em área urbana, a UBS desenvolve atividades voltadas principalmente à prevenção de agravos, ao acompanhamento de condições crônicas e à execução de programas prioritários do SUS, como pré-natal, saúde da criança, saúde do idoso, acompanhamento de hipertensos e diabéticos, além de ações educativas voltadas à promoção da saúde.

Entre os desafios identificados no território, destacou-se a elevada ocorrência de quedas entre pessoas idosas, um dos principais agravos à saúde dessa faixa etária, com repercussões clínicas, funcionais e sociais relevantes. Esse cenário motivou a elaboração e aplicação de um folder educativo sobre prevenção de quedas, 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 na Unidade Básica de Saúde Dr. Turiki Fukasi, em Peabiru (PR), no mês de outubro de 2025.

Participaram da atividade 30 idosos, com idades entre 60 e 80 anos. Dentre os participantes, 10 relataram ter sofrido quedas no último ano e 6 apresentaram fraturas ou complicações decorrentes desses eventos. Esses dados reforçam a relevância do tema, considerando que as quedas configuram uma das principais causas de morbimortalidade e perda de independência funcional entre idosos, 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 expressivo interesse por parte dos participantes, que demonstraram envolvimento ativo ao compartilhar experiências pessoais e esclarecer dúvidas. A maioria avaliou o material como claro, objetivo e útil para o cotidiano, destacando especialmente as orientações sobre adaptação do

ambiente domiciliar e a importância da prática regular de exercícios físicos. Essa percepção confirma a efetividade dos materiais educativos como instrumentos de promoção da saúde na Atenção Primária, sobretudo quando elaborados em linguagem simples e acessível ao público idoso.

Além do impacto positivo para os participantes, o projeto contribuiu significativamente para a formação dos estudantes, que puderam vivenciar na prática o papel do fisioterapeuta na Atenção Primária à Saúde, desenvolvendo competências relacionadas à comunicação, à educação em saúde e à atuação comunitária. Iniciativas extensionistas dessa natureza fortalecem a integração entre ensino, serviço e comunidade, além de favorecerem a consolidação de estratégias voltadas ao 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 impossibilita generalizações. Ainda assim, a experiência evidencia o potencial de replicação da proposta em outras unidades de saúde, ampliando o alcance das orientações e fortalecendo as ações de promoção da saúde destinadas à população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Dr. Turiki Fukasi, em Peabiru (PR), demonstrou que a elaboração e aplicação de um folder educativo sobre prevenção de quedas em pessoas idosas, sob supervisão docente e com a participação ativa de acadêmicos de Fisioterapia, configurou-se como uma estratégia eficaz e relevante para o enfrentamento desse agravo e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável na comunidade adscrita.

Os resultados obtidos confirmam o alcance do objetivo proposto, evidenciando a importância da prevenção de quedas como uma das principais ações de cuidado na terceira idade. A elevada ocorrência de quedas relatada, incluindo casos com fraturas e complicações, reforça a pertinência social e epidemiológica da intervenção, em consonância com as diretrizes nacionais e internacionais voltadas à saúde da pessoa idosa.

A participação ativa dos idosos durante a entrega do material e as orientações complementares, aliada à avaliação positiva do público-alvo que considerou o folder claro, objetivo e útil para o cotidiano demonstra que o recurso educativo cumpriu sua finalidade de informar e conscientizar de maneira acessível, contribuindo para a responsabilização dos sujeitos no autocuidado e para o fortalecimento das ações de promoção da saúde no âmbito da Atenção Primária.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

REFERÊNCIAS

Alisson, E. **Brasil terá a sexta maior população de idosos do mundo até 2025. Agência FAPESP**, 2016. Disponível em: <https://agencia.fapesp.br/brazil-will-have-the-worlds-sixth-largest-population-of-over-sixties-by-2025/23641/>.

Acesso em: 13 nov. 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções demográficas 2025**. Brasília, 2025.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária. **Manual de Enfrentamento das Quedas em Pessoas Idosas**. Brasília, 2020.

Travassos, G. F.; Coelho, A. B.; Arends-Kuenning, M. P. The elderly in Brazil: demographic transition, profile, and socioeconomic condition. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 37, p. 1-27, 2020.

World Health Organization. **Global report on falls prevention in older age**. Geneva: WHO, 2021.