

Extensão universitária e promoção da saúde: o papel da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos.

Cauani Barbara dos Santos Niro, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Julia Marçal Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Pedro Augusto Bello, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Vinicius Ferreira de Barros, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

Resumo em português: O presente trabalho tem como objetivo relatar as atividades e experiências extensionistas dos acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Integrado no processo de construção e entrega de materiais informativos (folders) que possuem ênfase na prevenção de quedas em idosos, no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). O material foi construído utilizando bases acadêmicas, disponíveis em sites de revistas periódicas, além de conter informações de materiais do Ministério da Saúde e publicações da Organização Mundial da Saúde. Os folders possuem caráter informativo, e utilizam linguagem acessível e ilustrações didáticas, dando ênfase ao tema, trazendo tópicos como “fatores de risco para queda em idosos”, “atividades recomendadas para a prevenção de quedas”, “dicas rápidas”, “números de emergência” e dentre outras informações importantes. Os materiais foram entregues aos idosos da rede pública de saúde do município de Campo Mourão, Paraná, Brasil, os quais tiveram boa adesão à proposta. A experiência proporcionou aos acadêmicos a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos na prática, podendo ainda conhecer de perto o funcionamento de Unidade Básica de Saúde. Conclui-se que, as atividades extensionistas refletem alto impacto à sociedade, trazendo conhecimento e proporcionando ações que, por muitas vezes não são evidenciadas devido a altas demandas e prioridades dos serviços de saúde, contribuindo para a redução de eventos adversos, como as quedas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Prevenção. Quedas. Fisioterapia. Folders.

Resumo em inglês: The objective of this study is to report on the extension activities and experiences of students in the Physical Therapy program at the Integrated University Center in the process of developing and delivering informational materials (folders) that emphasize fall prevention in older adults in the context of Primary Health Care (PHC). The material was developed using academic sources available on journal websites, as well as information from the Ministry of Health and World Health Organization publications. The brochures are informative in nature and use accessible language and educational illustrations, emphasizing the theme and covering topics such as “risk factors for falls in the elderly,” “recommended activities for fall prevention,” “quick tips,” “emergency numbers,” and other important information. The materials were delivered to the elderly in the public health network of the municipality of Campo Mourão, Paraná, Brazil, who responded well to the

proposal. The experience provided students with the opportunity to apply their theoretical knowledge in practice, while also gaining firsthand knowledge of how a Basic Health Unit operates. It can be concluded that outreach activities have a high impact on society, bringing knowledge and providing actions that are often not evident due to the high demands and priorities of health services, contributing to the reduction of adverse events, such as falls.

Keywords: Aging. Prevention. Falls. Physiotherapy. Educational folders.

INTRODUÇÃO

A longevidade, muito almejada em décadas anteriores, deixou de ser um pensamento utópico e se passou a ser uma realidade. Com os avanços nas políticas de saúde e sociais, trazendo grandes influências de hábitos de vida saudáveis e com os resultados positivos de ações intervencionistas de níveis mundiais, como o esforço para o cumprimento da agenda das organizações nacionais unidas (ONU), a qual se propôs a dar ênfase a visibilidade da pessoa idosa com a chamada “Década do envelhecimento saudável”, as populações vêm alcançando idades mais avançadas com saúde e disposição. Apesar deste marco, considerado uma conquista da humanidade pela Organização Pan-americana de Saúde (2021), o envelhecer traz consigo mudanças naturais, consequências do estilo de vida ao longo da vida. A diminuição do número de fibras contráteis dos músculos e a atenuação da resposta a gatilhos e informações são fatores comuns aos idosos, e podem gerar impactos de forma intensa, caso o idoso não tenha tido a possibilidade de vivenciar hábitos recomendáveis de vida saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, por exemplo (Distefano; Goodpaster, 2018).

Diante do exposto, as quedas, definidas como mudanças não intencionais da posição de um indivíduo para um nível mais baixo, como o chão, passam a ser algo rotineiro a vida do senescente, tendo maior incidência em casos em que o mesmo não apresente boas condições físicas, situação decorrente de múltiplas questões, tais como os processos patológicos, doenças degenerativas ou estilos de vida inadequados (como o sedentarismo). A probabilidade deste evento adverso ocasionar impactos com consequências mais significativas ao paciente, tais como lesões, fraturas, ou até mesmo ao óbito, se tornam maiores. Além disto, outros fatores como a má disposição de móveis, presença de escadas e objetos escorregadios dispostos ao chão, e precariedade na iluminação residencial podem contribuir para a ocorrência de quedas (Ministério da Saúde, 2019).

Dessa forma, com o crescimento da população idosa, os sistemas públicos de saúde do país vêm enfrentando novos desafios estruturais e assistenciais, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), responsável pelo primeiro contato entre o usuário e o Sistema Único de Saúde (SUS). Observa-se

que, apesar da importância da APS, as equipes multiprofissionais, compostas por médicos, enfermeiros, técnicos, fisioterapeutas e outros profissionais, enfrentam dificuldades relacionadas à sobrecarga de atendimentos e à necessidade de adaptação dos modelos assistenciais para atender às especificidades dessa faixa etária. Nesse contexto, embora o atendimento priorize a promoção da saúde, é fundamental desenvolver ações voltadas à prevenção de eventos adversos, como as quedas, que representam uma das principais causas de morbidade entre pessoas idosas.

Portanto, ao compreender as necessidades da população idosa, constata-se a importância de ações interventivas e educativas voltadas à prevenção de situações adversas, que podem gerar complicações mais graves quando não são amplamente reconhecidas pela comunidade. No contexto da Atenção Primária à Saúde, o fisioterapeuta desempenha papel fundamental na promoção e na prevenção, atuando por meio de estratégias que reduzam riscos e favoreçam a manutenção da funcionalidade. Conforme destacam Piovesan *et al.* (2011), cabe a esse profissional desenvolver intervenções a partir da análise dos fatores que predisõem às quedas, planejando ações que minimizem tais riscos e evitem a ocorrência de eventos adversos. 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 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. 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.

A aplicação prática ocorreu na Unidade Básica de Saúde Benedita Pereira Duarte, localizada no bairro modelo, no município de Campo Mourão, no dia 23/10/2025. 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 impressas 60 cartilhas, das quais 20 foram entregues pessoalmente aos idosos da UBS, (com idades variando entre 60 e 83 anos) no dia da ação. Entre eles, cinco relataram já ter sofrido quedas anteriores, dos quais dois apresentaram fraturas ou complicações de saúde decorrentes, sendo as mais relatadas a perda parcial da visão e má recuperação, o que fez com que os mesmos tivessem que utilizar dispositivos auxiliares, como bengalas, por um certo período. 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.

Figura 1- Imagem folder (parte anterior).



Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

Figura 2 - Imagem folder (Parte posterior).



Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

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.

Figura 3- Imagem recepção da UBS.



Fonte: Arquivo pessoal (2025)

Figura 4- Imagem dos folders impressos.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

Figura 5 – Acadêmica entregando folder a idosa.



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

Figura 5- Acadêmico entregando folder a idoso.



Fonte: Arquivo Pessoal (2025)

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Benedita Pereira Duarte, localizada no bairro Modelo, no município de Campo Mourão. 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 equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), responsáveis pelo acompanhamento de aproximadamente cinco mil usuários. Localiza-se em área urbana, no endereço Rua Ana Teodoro de Lima, nº 681, situada no bairro Jardim Modelo, no município de Campo Mourão - PR, 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 prevenção 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 Benedita Pereira Duarte, em Campo Mourão, no mês de outubro.

Foram contemplados 20 idosos, com idades variando entre 60 e 83 anos. Dentre os participantes, cinco relataram ter sofrido quedas no último ano, e dois 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 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

Conclui-se, ao término deste relato, que, embora os importantes avanços obtidos nos últimos anos em relação a saúde da pessoa idosa, como evidenciado por

iniciativas como a “Década do Envelhecimento Saudável”, muito ainda deve ser feito para que haja a plena prevenção dos riscos de quedas nessa população. Embora esta ação extensionista tenha contado com um número reduzido de participantes, experiências proveitosas puderam ser extraídas a partir do contato dos estudantes de fisioterapia com este grupo, permitindo uma aproximação prática e reflexiva com a realidade do envelhecimento. Fica evidente que as quedas trazem consigo não só consequências imediatas, como dores e fraturas, mas marcas emocionais e funcionais mais profundas, como a perda de visão, o medo de uma nova ocorrência e perda da autoconfiança. Espera-se que futuras ações contemplem um número maior de idosos, ampliando o alcance de estratégias preventivas, e que, os beneficiados com as cartilhas possam utilizá-las como uma eficaz ferramenta de educação em saúde e de apoio à autonomia dessa população.

REFERÊNCIAS

- (1) BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/programa-viver-envelhecimento-ativo-e-saudave>. Acesso em: 19 out. 2025
- (2) BRASIL. Ministério da Saúde. Prevenção de quedas em pessoas idosas: manual técnico. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- (3) CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). About Older Adult Fall Prevention. 16 maio 2024. Disponível em: <https://www.cdc.gov/falls/about/index.html>. Acesso em: 19 out. 2025.
- (4) DISTEFANO, G.; GOODPASTER, B. H. Effects of exercise and aging on skeletal muscle. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, v. 8, n. 3, p. a029785, 2018. DOI: 10.1101/cshperspect.a029785. Acesso em 15 out. 2025
- (5) DOURADO JÚNIOR, Francisco Wellington. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, eAPE02256, 2022. DOI: 10.37689/1982-0194.2022.v35.02256.
- (6) INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA JAMIL HADDAD (INTO). Como reduzir quedas no idoso. Ministério da Saúde, 16 jun. 2015. Disponível em: <https://www.into.saude.gov.br/lista-dicas-dos->

[especialistas/186-quedas-e-inflamacoes/272-como-reduzir-quedas-no-idoso.](#)

Acesso em: 19 out. 2025.

(7) JOHNSTON, Yvonne A.; REOME-NEDLIK, Chelsea; PARKER, Erin M.; BERGEN, Gwen; FLOYD, Frank; SMITH, Michael L.; STEVENS, Judy A. Preventing Falls Among Older Adults in Primary Care: A Mixed Methods Process Evaluation Using the RE-AIM Framework. *The Gerontologist*, v. 63, n. 3, p. 511–522, 2023. DOI: 10.1093/geront/gnac111. Acesso em 3 out. 2025

(8) MENDES, B. A. Bustamante; SILVA, L. B. de Oliveira; OLIVEIRA, F. Fernandes de. Prevenção e risco de quedas em idosos no ambiente domiciliar: construção e validação de material educativo. *Saúde Coletiva (Barueri)*, v. 12, n. 79, 2022. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2684>. Acesso em: 19 out. 2025.

(9) MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual de prevenção de quedas em idosos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: https://www.saude.gov.br/images/pdf/2019/manual_prevencao_quedas.pdf. Acesso em: 2 out. 2025.

(10) MONTERO-ODASSO, Manuel; VAN DER VELDE, Nathalie; MARTIN, Finbarr C.; et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age and Ageing*, v. 51, n. 9, p. afac205, 2022. DOI: 10.1093/ageing/afac205. Acesso em 3 out. 2025

(11) NOVAES, A. D. C. 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*, v. 28, n. 11, p. 4111–4122, nov. 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232811.15722022. Acesso em: 19 out. 2025.

(12) ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [Biblioteca Virtual em Saúde MS](#). Acesso em: 19 out. 2025.

(13) ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). *Envelhecimento saudável*. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 19 out. 2025.

(14) PIOVESAN, Ana Carla; PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto; PEIXOTO, Jaqueline Medianeira de Barros. Fatores que predispõem a quedas em idosos residentes na região oeste de Santa Maria, RS. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 14, n. 1, p. 75-83, 2011. DOI: 10.1590/S1809-98232011000100009. Acesso em 2 out. 2025

(15) PUGLIA, Carla Costa; COUTINHO, Luíza Genro; BLOCH, Fátima Valladares; et al. Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 4, p. 1320–1330, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n4p1320-1330. Acesso em: 19 out. 2025.

(16) SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DO PARANÁ (SESA); UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (UFPR). *Manual de prevenção de quedas em idosos*. Curitiba: SESA; UFPR, 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. Acesso em: 19 out. 2025.

(17) VLIETSTRA, Lara; BRYANT, Katrina Pōtiki; HALE, Leigh; DANDO, Margaret; WATERS, Debra. Atividade física para prevenir quedas em idosos: uma abordagem da Aotearoa Nova Zelândia. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 29, e0366, 2024. DOI: 10.12820/rbafs.29e0366. Acesso em 19 out. 2025.

(18) 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.