

## **Educação em saúde como ferramenta de prevenção: experiência extensionista com a entrega de folders sobre quedas em idosos na atenção primária à saúde**

Myguel Santiago, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil  
Maria Luiza Chrusciak Goes, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil  
Ana Julia Fogaça, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil  
Vitor Biondi, Fisioterapia, Centro universitário Integrado, Brasil  
Elaine Cristina Costa Lopes, docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, [elaine.costa@grupointegrado.br](mailto:elaine.costa@grupointegrado.br)

### Resumo

O presente artigo relata a experiência extensionista desenvolvida por acadêmicos do curso de Fisioterapia, voltada à prevenção de quedas em pessoas idosas atendidas na Atenção Primária à Saúde. O projeto foi realizado nas Unidades Básicas de Saúde do município de Goioerê (PR) e teve como objetivo identificar fatores de risco e promover a conscientização sobre medidas preventivas. Para tanto, aplicou-se um formulário estruturado, elaborado com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde e da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, abordando aspectos como histórico de quedas, uso de medicações, visão, equilíbrio e ambiente domiciliar. Paralelamente, foram entregues cinquenta folders educativos contendo orientações sobre segurança ambiental, atividade física, alimentação saudável e autocuidado. Os resultados evidenciaram fatores de risco frequentes, como má iluminação, tapetes soltos e calçados inadequados. A maioria dos idosos avaliou positivamente o material educativo, considerando-o claro e útil. A experiência demonstrou que ações simples, participativas e acessíveis podem contribuir para o fortalecimento do autocuidado, a redução do risco de quedas e a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Além disso, reforçou a importância da integração entre ensino, serviço e comunidade na formação profissional e na consolidação de práticas humanizadas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Fisioterapia. Prevenção de Quedas. Envelhecimento. Extensão Universitária.

### Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em escala global e representa um dos maiores desafios contemporâneos para os sistemas de saúde. No Brasil, a transição demográfica e epidemiológica tem ocorrido de forma acelerada, marcada pela redução das taxas de fecundidade e mortalidade e pelo aumento da expectativa de vida (Brasil, 2023). Esse processo, embora simbolize uma conquista social, implica maior prevalência de doenças crônicas e em demandas específicas de cuidado voltadas à manutenção da autonomia e da funcionalidade das pessoas idosas (Camarano; Kanso, 2010).

Entre os principais agravos que comprometem a saúde e a independência dessa população, destacam-se as quedas, consideradas um importante problema de saúde pública por sua alta incidência e pelas consequências físicas, psicológicas e sociais

que acarretam (Almeida, 2018). As quedas são responsáveis por elevado número de internações hospitalares e representam uma das principais causas de morbimortalidade entre idosos (Nascimento; Tavares, 2016; Mendonça et al., 2023).

Diversos fatores de risco estão associados à ocorrência de quedas, incluindo alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento, doenças crônicas, uso de múltiplas medicações, déficits sensoriais e condições inadequadas do ambiente domiciliar (Oliveira et al., 2019). Além desses aspectos, a literatura aponta que a ausência de programas educativos e de acompanhamento contínuo contribui para a recorrência das quedas e para a piora da qualidade de vida. Nesse sentido, ações educativas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde, como a distribuição de materiais informativos e a realização de grupos de orientação, configuram estratégias fundamentais de prevenção e promoção da saúde (Organização Mundial da Saúde, 2021).

Estudos recentes indicam que programas de exercícios físicos regulares, combinados com intervenções educativas, podem reduzir significativamente a incidência de quedas entre idosos (Sherrington et al., 2017). Essas ações, quando realizadas de forma interdisciplinar e participativa, fortalecem o autocuidado e estimulam o envelhecimento ativo, conforme previsto na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil, 2006).

A integração entre os serviços de saúde e as práticas de educação em saúde é essencial para o enfrentamento desse agravo, especialmente quando apoiada por recursos acessíveis e sustentáveis, como as tecnologias assistivas (Brasil, 2022). Assim, a presente experiência extensionista teve como foco a prevenção de quedas em idosos por meio da entrega de folhetos educativos, com o objetivo de promover a conscientização, identificar fatores de risco e incentivar comportamentos protetivos no contexto da Atenção Primária à Saúde.

## Método

Trata-se de um relato de experiência extensionista desenvolvido no âmbito do projeto Prevenção de Quedas em Idosos, realizado por acadêmicos do curso de Fisioterapia sob supervisão docente, durante as atividades da disciplina de Fisioterapia Aplicada à Saúde Coletiva. A ação foi conduzida em ambiente comunitário e nas Unidades Básicas de Saúde do município de Goioerê (PR), com destaque para a UBS Santa Casa, no período de outubro de 2025.

A atividade teve como proposta principal identificar fatores de risco para quedas entre pessoas idosas e promover a conscientização sobre medidas preventivas. Para tanto, foi aplicado um formulário estruturado, elaborado com base nos fatores de risco descritos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) e pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. O instrumento continha questões relacionadas ao histórico de quedas, uso de medicações, acuidade visual, equilíbrio, condições do ambiente domiciliar e hábitos de vida. A aplicação ocorreu de forma presencial, mediante consentimento dos participantes, assegurando o caráter ético e educativo da intervenção.

Os dados obtidos permitiram identificar os principais fatores de risco entre os idosos avaliados, destacando-se má iluminação domiciliar, uso de calçados inadequados, presença de tapetes soltos e déficit de força muscular. Com base nesses achados, foram discutidas estratégias de prevenção individualizadas durante as orientações educativas.

Paralelamente à aplicação do formulário, foi utilizada a cartilha educativa intitulada “Prevenção de Quedas em Idosos”, construída a partir de revisão bibliográfica e diretrizes nacionais de saúde. Inicialmente, os acadêmicos elaboraram um rascunho do material, que foi posteriormente substituído por um modelo final revisado e aprovado pelo grupo, resultando na impressão e distribuição do folheto educativo. Ao todo, foram entregues 50 exemplares do material, abordando conteúdos sobre segurança no ambiente domiciliar, importância da atividade física, alimentação saudável, uso de dispositivos de apoio e cuidados com a mente e a rotina.

Além da entrega dos folders, foi realizado o acompanhamento individual de um usuário atendido na UBS Santa Casa, que apresentava risco de quedas, dificuldade de mobilidade e impossibilidade financeira de adquirir um dispositivo auxiliar de locomoção. A partir desse caso, o grupo de estudantes articulou-se com a equipe multiprofissional da unidade e com a rede de apoio social do município, visando promover alternativas que favorecessem a autonomia e a segurança do paciente.

A metodologia adotada permitiu integrar a avaliação funcional, a educação em saúde e a prática extensionista, reforçando o papel da Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde e contribuindo para a formação de profissionais comprometidos com a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Figura 1: Folheto elaborado pelos autores

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná

## PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Cuidar da segurança é cuidar da vida!

**Por que é importante?**  
As quedas são uma das principais causas de acidentes entre os idosos. Elas podem provocar fraturas, medo de andar e até perda da independência. Mas o melhor é que a maioria das quedas pode ser evitada!

**Cuidados em casa**

- ✓ Mantenha os caminhos livres de tapetes, fios e objetos espalhados.
- ✓ Use fitas antiderrapantes em escadas e banheiros.
- ✓ Garanta boa iluminação em todos os cômodos.
- ✓ Prefira calçados fechados e firmes nos pés.
- ✓ Instale barras de apoio no banheiro e perto da cama.

**Cuide do corpo, mente e da rotina**

- Pratique exercícios leves como caminhada, pilates ou alongamentos.
- Tenha uma alimentação equilibrada, rica em cálcio e vitamina D.
- Use óculos ou aparelhos auditivos se precisar - eles ajudam na orientação.
- Levante-se devagar da cama ou da cadeira.
- Evite correr para atender telefone ou campainha.
- Peça ajuda quando precisar se locomover ou carregar algo pesado.

**Procure orientação**  
Fale sempre com seu médico ou fisioterapeuta sobre equilíbrio, força e postura. Eles podem indicar exercícios e adaptações ideais para você!

**Prevenir quedas é preservar a autonomia, a saúde e a qualidade de vida!**

Projeto de Prevenção de Quedas - Faculdade de Fisioterapia  
Cuidando com carinho de quem sempre cuidou da gente.



ALUNOS: Ana Julia Fogaça, Maria Lutz Chrusciak, Myquel Santiago, Vitor Biendi

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

Figura 2: Fotos do dia da entrega dos folhetos



Fonte: arquivo pessoal (fotos autorizada pelos pacientes) 2025.

## Contexto do projeto ou situação-problema

O projeto foi desenvolvido em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Goioerê (PR), instituição pública vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS). As ações ocorreram na Unidade Básica de Saúde Santa Casa. A UBS Santa Casa conta com equipe composta por uma médica, uma enfermeira, três técnicas de enfermagem, seis agentes comunitários de saúde, uma dentista, uma auxiliar de dentista e uma profissional de limpeza. A unidade presta atendimentos preventivos e assistenciais, sendo referência local para ações educativas e de promoção da saúde.

Durante as visitas e encontros educativos, os alunos do curso de Fisioterapia realizaram a leitura dialogada da cartilha educativa, incentivando os idosos a compartilhar experiências e esclarecer dúvidas. Essa metodologia participativa favoreceu o aprendizado, fortaleceu o vínculo entre os participantes e a equipe de saúde, aumentou a adesão às medidas preventivas e estimulou o protagonismo da pessoa idosa no cuidado com sua própria saúde.

## Resultado e discussão

A execução do projeto possibilitou observar resultados expressivos tanto para a comunidade atendida quanto para o processo formativo dos acadêmicos envolvidos. A entrega dos folhetos educativos, associada à leitura dialogada da cartilha “Prevenção de Quedas em Idosos”, favoreceu um espaço de troca de saberes e diálogo entre os participantes e a equipe de Fisioterapia. Essa metodologia participativa promoveu o engajamento dos idosos, ampliando o entendimento sobre os fatores de risco e fortalecendo a corresponsabilidade no cuidado com a própria saúde.

Foram entregues cinquenta exemplares do material educativo durante as visitas e encontros realizados nas Unidades Básicas de Saúde do município de Goioerê. O conteúdo abordava orientações sobre cuidados com o ambiente domiciliar, uso de calçados adequados, importância da atividade física e acompanhamento periódico pela equipe de saúde. A maioria dos participantes avaliou positivamente o material, destacando a clareza, a objetividade e a relevância das informações apresentadas. Esse resultado confirma a efetividade das ações de educação em saúde como estratégia de prevenção de quedas na Atenção Primária, conforme defendem Almeida (2018) e Oliveira *et al.* (2019).

A aplicação do formulário estruturado, elaborado com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2021) e da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Brasil, 2006), permitiu identificar os principais fatores de risco para quedas na população avaliada. Entre os achados mais frequentes estavam má iluminação nos domicílios, uso de calçados inadequados, presença de tapetes soltos, ausência de barras de apoio e redução da força muscular. Tais fatores estão em consonância com os descritos em estudos anteriores, que apontam a interação entre aspectos ambientais, clínicos e comportamentais como determinante para a ocorrência de quedas (Gasparotto; Falsarella; Coimbra, 2014; Nascimento; Tavares, 2016).

Durante as ações, observou-se também que parte dos idosos relatou episódios prévios de quedas, o que reforça a necessidade de acompanhamento contínuo e intervenções multiprofissionais. A literatura destaca que as quedas possuem caráter multifatorial e que sua prevenção depende da integração entre profissionais de diferentes áreas, da reabilitação motora e da orientação educativa constante (Mendonça *et al.*, 2023; Sherrington *et al.*, 2017).

Além dos benefícios à comunidade, o projeto proporcionou aos acadêmicos uma experiência significativa de atuação interdisciplinar e comunitária. As atividades possibilitaram a aplicação prática dos conhecimentos teóricos sobre envelhecimento, Fisioterapia preventiva e educação em saúde, estimulando o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, empatia e trabalho em equipe. Experiências extensionistas como esta contribuem para a formação crítica e humanizada do futuro profissional, conforme enfatizam Camarano e Kanso (2010), ao defenderem que o envelhecimento populacional requer profissionais preparados para lidar com as complexidades da velhice e promover o envelhecimento ativo e saudável.

Dessa forma, os resultados obtidos evidenciam que ações simples, acessíveis e bem estruturadas podem gerar impactos positivos tanto na sensibilização da população

idosa quanto na formação de profissionais comprometidos com a promoção da saúde. A integração entre ensino, serviço e comunidade se mostrou essencial para o fortalecimento das redes de cuidado e para a consolidação de práticas de prevenção sustentáveis e humanizadas.

## Considerações finais

A execução do projeto permitiu observar resultados expressivos tanto para a comunidade atendida quanto para a formação dos acadêmicos envolvidos. A entrega do folheto educativo, associada à leitura dialogada da cartilha, proporcionou um espaço de aprendizado coletivo e troca de experiências entre os idosos e a equipe de Fisioterapia, fortalecendo o vínculo entre ensino, serviço e comunidade.

Como principais limitações, destacam-se o número reduzido de participantes, curto tempo de execução e a ausência de acompanhamento longitudinal, fatores que restringem a generalização dos resultados e a mensuração do impacto real das intervenções sobre a redução das quedas.

Sugere-se, como continuidade, a ampliação do projeto para outras Unidades Básicas de Saúde, contemplando uma amostra maior e diversidade sociocultural dos participantes. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de intervenções futuras que integrem atividades práticas de exercício físico supervisionado, visitas domiciliares para avaliação ambiental e capacitações multiprofissionais voltadas para a equipe de saúde. A criação de grupos educativos permanentes e o uso de tecnologias digitais simples como vídeos explicativos e cartilhas interativas também podem potencializar o alcance e a efetividade das ações preventivas.

Essas iniciativas podem contribuir para consolidar políticas de promoção do envelhecimento ativo, fortalecer o autocuidado e aprimorar o papel da Fisioterapia na Atenção Primária à Saúde.

## Referências

[1] ALMEIDA, Suely Terezinha de Farias. Fatores associados a quedas em idosos: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 628-639, 2018.

[2] BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

[3] BRASIL. Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação. Plano Nacional de Tecnologia Assistiva. Brasília: MCTI, 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/mcti/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes-mcti/plano-nacional-de-tecnologia-assistiva/pnta\\_-documento\\_web.pdf](https://www.gov.br/mcti/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes-mcti/plano-nacional-de-tecnologia-assistiva/pnta_-documento_web.pdf). Acesso em: 2 out. 2025.

[4] BRASIL. Ministério da Saúde. Nota informativa sobre o envelhecimento no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

[5] CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. Capacidade funcional e envelhecimento. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2010.

[6] GASPAROTTO, Luciana P. R.; FALSARELLA, Gabriela R.; COIMBRA, Andrea M. V. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3507-3514, 2014.

[7] MENDONÇA, Camila S.; SILVA, Patrícia A.; REZENDE, Fernanda C.; OLIVEIRA, André L. Ocorrência de quedas em idosos e fatores associados: estudo populacional. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 57, e236, 2023.

[8] NASCIMENTO, Juliana S.; TAVARES, Darlene M. S. Prevalência e fatores associados a quedas em idosos. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 69, n. 4, p. 686-693, 2016.

[9] OLIVEIRA, Danielle V.; MARTINS, Gabriela C.; SOUZA, Ricardo P.; LIMA, Jéssica F.; ALVES, Maria C. Fatores associados a quedas em idosos na atenção primária à saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. e190251, 2019.

[10] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Step safely: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Geneva: World Health Organization, 2021.

[11] SHERRINGTON, Catherine; FAIRHALL, Nicola; WALLBANK, Gabriella; TIEDMANN, Anne; MICHALEFF, Zoe A.; HOWE, Tracey; LAMB, Sarah E. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews, London, v. 1, p. CD012424, 2017.