

Envelhecimento ativo prevenção de quedas: A experiência extensionista de acadêmicos de fisioterapia na APS

Beatriz Nunes de França, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Eduarda Couto Tavares, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kawany Bezerra da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Santos de Oliveira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Valéria Cristina da Costa, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

Resumo em português: Este artigo conta a experiência de estudantes de Fisioterapia que criaram e aplicaram um folder educativo sobre a prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária à Saúde. Com base em uma pesquisa bibliográfica, eles desenvolveram o material, que foi utilizado em uma Unidade Básica de Saúde com 10 idosos. Durante as visitas, os estudantes ofereceram orientações verbais e promoveram a conscientização sobre o autocuidado. Os resultados mostraram que o folder foi bem recebido e considerado útil pelos participantes, além de evidenciar a importância do tema, já que muitos desses idosos tiveram quedas anteriores com complicações. Essa iniciativa ajudou também na formação dos estudantes em educação em saúde e trabalho comunitário, além de se mostrar uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento mais saudável e prevenir acidentes. E o melhor: essa ação tem potencial para ser replicada em outras unidades de saúde.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Envelhecimento Ativo. Fisioterapia. Prevenção de Quedas. Promoção da Saúde.

This article tells the experience of Physiotherapy students who created and applied an educational folder on the prevention of falls in the elderly in Primary Health Care. Based on a bibliographical research, they developed the material, which was used in a Basic Health Unit with 10 elderly people. During visits, students offered verbal guidance and promoted awareness of self-care. The results showed that the folder was well received and considered useful by the participants, in addition to highlighting the importance of the topic, as many of these elderly people had previous falls with complications. This initiative also helped train students in health education and community work, in addition to proving to be an effective strategy for promoting healthier aging and preventing accidents. And the best part: this action has the potential to be replicated in other health units.

Keywords: Active Aging. Fall Prevention. Physical Therapy. Primary Health Care. Health Promotion.

INTRODUÇÃO anos ou mais na população brasileira, enquanto as taxas de fecundidade e mortalidade vêm apresentando declínio contínuo. Esse cenário evidencia que o Brasil está vivenciando um processo de envelhecimento populacional. Embora represente um importante avanço social e científico,

SIMPAPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



reflexo da melhoria das condições de vida, de saúde e de acesso a tecnologias médicas, o envelhecimento também acarreta desafios significativos para os sistemas de saúde, já que está associado a mudanças fisiológicas próprias, maior vulnerabilidade a doenças crônicas e necessidade crescente de cuidados contínuos e especializados.

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que acompanha as transformações sociais e sanitárias das últimas décadas. No Brasil, esse processo ocorre de forma particularmente acelerada, impulsionado pela queda das taxas de natalidade e pela elevação da expectativa de vida, que passou de 35,2 anos em 1920 para quase 74 anos em 2010 (*Miranda et al., 2016*). As projeções indicam que, até 2040, a proporção de idosos poderá alcançar 23,8% da população, com uma inversão inédita da estrutura etária: estima-se a existência de 153 idosos para cada 100 jovens menores de 15 anos (*Miranda et al., 2016*). Embora esse cenário represente um avanço social importante, o envelhecimento também está associado a mudanças fisiológicas e ao aumento da prevalência de doenças crônicas, incapacidades e sequelas que ampliam a vulnerabilidade a agravos e exigem respostas mais complexas dos sistemas de saúde. Assim, o país enfrenta o desafio de fortalecer políticas públicas e reorganizar a atenção em saúde para responder de maneira integral às necessidades dessa população em rápido crescimento (*Miranda et al., 2016*).

As quedas representam um importante problema de saúde pública entre idosos, sobretudo em instituições de longa permanência, onde o risco é substancialmente maior. De acordo com (*Gomes et al. 2013*), um terço dos idosos da comunidade sofre quedas anuais, enquanto os institucionalizados têm três vezes mais chances de cair, especialmente aqueles entre 80 e 89 anos, que correspondem a 39,8% dos casos. As quedas acarretam fraturas, hospitalizações, perda de independência e aumento dos custos para o sistema de saúde, além do medo de cair novamente. Entre os principais fatores de risco destacam-se o uso de benzodiazepínicos e doenças crônicas (47,4%), histórico prévio de quedas (42%) e restrição de mobilidade (31%), com maior prevalência entre mulheres idosas. Apesar de suas repercussões, trata-se de um evento amplamente prevenível, desde que haja intervenções adequadas, adaptações ambientais e ações educativas voltadas à promoção da autonomia e segurança (*Gomes et al., 2013*).

A Atenção Primária à Saúde (APS) é o primeiro contato das pessoas com o Sistema Único de Saúde (SUS) e desempenha um papel fundamental na prevenção de quedas, especialmente entre os idosos (*SILVA et al., 2021, p. 1365*). A equipe multiprofissional, que inclui médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e agentes comunitários de saúde, tem um papel central nesse trabalho. Ela ajuda a identificar riscos, fortalecer a condição física dos pacientes e realizar ações educativas voltadas para a comunidade. O acompanhamento contínuo, a vigilância dos fatores de risco e a educação em saúde são estratégias essenciais para diminuir o número de quedas e garantir que os

idosos envelheçam de forma mais segura e com maior autonomia. (*Dourado Júnior et al., 2022, p. xx*).

Prevenir quedas é uma parte importante das ações de promoção da saúde, pensadas para ajudar as pessoas idosas a manterem sua autonomia, funcionalidade e qualidade de vida. Incentivar a prática regular de atividades físicas, adaptar os ambientes e fortalecer as redes sociais são medidas que contribuem para um envelhecimento mais ativo e saudável. Isso está alinhado com o que recomenda a Organização Mundial da Saúde, que destaca a importância da participação social e do bem-estar físico e mental. Nesse sentido, prevenir quedas vai além de apenas reduzir riscos imediatos; envolve estratégias contínuas de cuidado com a saúde e estímulo à independência, para que as pessoas possam envelhecer com mais segurança e qualidade (*Miranda et al., 2016*)

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 Jardim Modelo, no município de Campo Mourão, na data 30/10/2025. 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.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO
ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico do Paraná

Foram atendidos 20 idosos, com idades variando entre 60 e 80 anos. Entre eles, 18 relataram já ter sofrido quedas anteriores, dos quais 13 apresentaram fraturas ou complicações de saúde decorrentes. 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.

COMO PREVENIR QUEDAS?

- 1 Mantenha os ambientes bem iluminados.
- 2 Quando usar tapetes, escolha aqueles que sejam mais firmes e bem presos ao chão para evitar acidentes.
- 3 Prefira usar sapatos com sola antiderrapante, evitando chinelos de dedo ou feitos de pano.
- 4 Procure deixar o chão livre de objetos que não são necessários.
- 5 Guarde as coisas em lugares de fácil acesso para evitar acidentes.
- 6 Tome cuidado com pisos molhados, pois o chão pode ficar escorregadio e aumentar o risco de escorregar ou cair.
- 7 Instale corrimões e barras de apoio onde for preciso para ajudar na segurança.

ALUNAS DO CURSO DE FISIOTERAPIA:
BEATRIZ NUNES, EDUARDA COUTO,
KAWANY BEZERRA, M^ª EDUARDA SANTOS,
VALÉRIA COSTA.
PROFESSORA ELAINE LOPES.

CENTRO UNIVERSITÁRIO
Integrado

Imagem 01: Folder educativo de autoria própria.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná



Imagem 02: Entrega de folders aos idosos na Unidade Básica de Saúde Benedita Pereira Duarte.



Imagem 03: Entrega de folders aos idosos na Unidade Básica de Saúde Benedita Pereira Duarte.



Imagem 04: Entrega de folders aos idosos na Unidade Básica de Saúde Benedita Pereira Duarte.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Benedita Pereira Duarte, localizada no bairro Jardim 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 2 equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), responsáveis pelo acompanhamento de aproximadamente 5 mil famílias cadastradas, abrangendo uma população estimada em 5 mil usuários. Localiza-se em área urbana, 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 Benedita Pereira Duarte, em Campo Mourão, no mês de outubro/2025.

Foram contemplados 20 idosos, com idades variando entre 60 e 80 anos. Dentre os participantes, 18 relataram ter sofrido quedas no último ano, e 13 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

O trabalho atingiu seu objetivo ao relatar a experiência extensionista de prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária à Saúde. A elaboração e aplicação do folder educativo mostraram-se eficazes para promover o autocuidado e o envelhecimento ativo. Como limitação, destaca-se o número reduzido de participantes. Sugere-se a ampliação da ação em outras unidades e novos estudos que avaliem o impacto dessas estratégias na redução de quedas.

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.

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. **Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa**. *Ciencia & saude coletiva*, v. 26, n. 4, p. 1355–1368, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>. Acesso em: 20 out. 2025.

GOMES, Erika Carla Cavalcanti *et al.* *Ciencia & saude coletiva*, v. 19, n. 8, p. 3543–3551, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.16302013>. Acesso em: 20 out. 2025.

Miranda, G. M. D., Mendes, A. da C. G., & Silva, A. L. A. da. (2016). **Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 507–519. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>. Acesso em: 20 out. 2025.