

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

### **AÇÃO EDUCATIVA SOBRE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Lilian Silva Lima (Lilianlimasilva14@gmail.com)*

*Ana Daphne Nogueira Viana (anadaphnenogueira775@gmail.com)*

*Juliana Silva Carvalho (juliana\_carvalho25@hotmail.com)*

*Lahra Luna (lahraluna@hotmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** As quedas são um dos principais problemas de saúde pública entre idosos, podendo resultar em fraturas, perda da independência funcional, hospitalizações e até óbitos. A fisioterapia atua na prevenção de quedas em idosos por meio de exercícios que melhoram a força, o equilíbrio e a marcha, além de orientar sobre adaptações no ambiente reduzindo riscos e promovendo autonomia e qualidade de vida. **OBJETIVOS:** Relatar a experiência de uma ação educativa vivida no Projeto Qualivida sobre prevenção de quedas em idosos, desenvolvida por acadêmicas do curso de Fisioterapia da UNIATENEU. **MATERIAL E MÉTODOS:** O tipo de trabalho caracteriza-se por relato de experiência, desenvolvida na Clínica Qualivida por alunos do 9º semestre da UNIATENEU. A ação aconteceu no dia 09/10/2025, tendo como público-alvo os 14 idosos que se encontravam no pátio aguardando atendimento. A ação teve início com uma mini palestra, na qual foram abordados os principais fatores que contribuem para quedas, além de discutir sobre medidas preventivas. Na sequência, foi realizada uma atividade lúdica em formato de “Jogo da Memória”, onde as cartas continham situações

relacionadas a hábitos corretos e incorretos e no cuidado com a prevenção de quedas, o que estimulou a reflexão sobre comportamentos seguros e riscos comuns no cotidiano dos idosos. RESULTADOS: Durante a ação, percebeu-se que muitos participantes não tinham clareza sobre os fatores de risco para quedas, e vários acreditavam que esses episódios eram apenas uma consequência natural do envelhecimento. Essa visão foi sendo transformada ao longo da atividade, por meio do diálogo, e da vivência prática proporcionada pelas dinâmicas. Aqueles que haviam sofrido quedas anteriormente contribuíram com relatos pessoais, o que enriqueceu o debate e reforçou a importância da prevenção. A ação educativa evidenciou ganhos significativos de conhecimento, fortalecendo a percepção sobre o papel da Fisioterapia na prevenção de quedas, no fortalecimento muscular e na segurança funcional dos idosos. CONCLUSÃO: A experiência proporcionou um momento de aprendizado coletivo e conscientização, estimulando os idosos a adotar medidas preventivas e a valorizar o autocuidado, além de destacar que ações educativas voltadas à prevenção de quedas fortalecem o compromisso social da Fisioterapia e contribuem para a autonomia, segurança e qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: idosos; fisioterapia; quedas.