

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: RELATO DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA NO CRAS

Anne Greef

Lucas Rigo

Naira Nunes

Tauana Mello

Thais Souza

Thaísa Bueno

O processo de envelhecimento envolve alterações fisiológicas naturais, como diminuição da força muscular, alterações no equilíbrio, redução da acuidade visual e comprometimento da mobilidade, além de fatores como presença de doenças crônicas, polifarmácia, sedentarismo e déficits cognitivos, fatores que aumentam o risco de quedas em idosos. Nesse contexto, as quedas configuram-se como um importante problema de saúde pública, especialmente diante da projeção de envelhecimento populacional, uma vez que há uma estimativa de que, até 2050, um terço da população brasileira seja composta por idosos.

No Brasil, segundo Diniz (2024), a taxa de hospitalização por quedas chega a 38 internações a cada 10 mil habitantes, sendo a região Sul uma das regiões com maior prevalência. Como consequência, observa-se aumento dos gastos com internações, estimados em aproximadamente 51 milhões por ano, além de redução da expectativa e da qualidade de vida, maior risco de isolamento social, aumento da ocorrência de outras morbidades e restrição das atividades básicas e instrumentais de vida diária entre pessoas idosas.

Diante desse cenário, é importante compreender os fatores envolvidos na ocorrência de quedas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os fatores de risco para quedas podem ser intrínsecos e extrínsecos, distribuindo-se em quatro dimensões: biológica, comportamental, ambiental e socioeconômica. Entre os ambientes, destacam-se tapetes soltos, iluminação inadequada, pisos e escadas escorregadias, calçadas irregulares e ausência de adaptações domiciliares. Já os socioeconômicos incluem renda, escolaridade, acesso à moradia adequada, serviços comunitários e interação social. Assim, as quedas resultam da interação entre múltiplos fatores, o que reforça a necessidade de medidas amplas de prevenção.

Para minimizar os riscos relacionados às quedas, a educação em saúde destaca-se como uma das estratégias de prevenção. Nesse processo, a enfermagem exerce papel fundamental ao promover orientações, estimular o autocuidado e contribuir para a redução de fatores de risco. Diante disso, emerge a seguinte problemática: como uma atividade educativa sobre prevenção de quedas pode contribuir para a conscientização e o autocuidado de idosos atendidos em um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)?

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva, no qual foi desenvolvida uma atividade de educação em saúde com o objetivo de promover a conscientização sobre a prevenção de quedas por meio de estratégias participativas e interativas. A ação foi realizada com 13 idosos vinculados ao CRAS do município de Videira, Santa Catarina, espaço destinado ao desenvolvimento de atividades de convivência e fortalecimento de vínculos com a comunidade, incluindo encontros periódicos voltados à promoção do bem-estar e da socialização.

A atividade foi previamente planejada e desenvolvida por acadêmicos da terceira fase do curso de enfermagem da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), no componente curricular Prática de Inserção Comunitária (PRATIC), considerando as características do público, a necessidade de utilização de linguagem acessível e a adoção de metodologias ativas que favorecessem o aprendizado significativo. Para isso, foram elaborados materiais educativos, como cartazes, cartelas de bingo temático e mural interativo, construídos com base em

revisão de literatura científica e nas principais recomendações para prevenção de quedas.

A ação teve início com o acolhimento dos participantes, momento em que foi promovido um ambiente de escuta, diálogo e interação, permitindo que os envolvidos se sentissem confortáveis para compartilhar experiências pessoais. Durante esse momento inicial, foram relatadas vivências relacionadas a quedas no ambiente domiciliar, sendo mencionadas situações como escorregões em banheiros, tropeços em tapetes e dificuldades ao levantar-se durante a noite. Essas falas possibilitaram identificar conhecimentos prévios, percepções de risco e aspectos do cotidiano que contribuem para a ocorrência de quedas, além de favorecer o vínculo entre os acadêmicos e os participantes.

Na sequência, foi realizado um teste simples de equilíbrio, respeitando os limites individuais e garantindo a segurança dos participantes durante toda a atividade. Os participantes foram orientados a levantar-se de uma cadeira sem o uso das mãos e a permanecer em posição ortostática por alguns segundos, sendo observados aspectos como estabilidade, postura e necessidade de apoio (Barros, 2021). Durante a realização do teste, alguns participantes apresentaram leve instabilidade e relataram insegurança ao executar os movimentos, evidenciando a importância da abordagem preventiva e do estímulo à consciência corporal. Todas as atividades práticas foram supervisionadas pelos acadêmicos, com suporte próximo e intervenções imediatas quando necessário, garantindo a integridade física dos envolvidos.

Como estratégia educativa complementar, foi desenvolvido o “Bingo da Prevenção”, atividade lúdica que continha frases e orientações relacionadas à prevenção de quedas, incluindo organização do ambiente doméstico, uso de calçados adequados, importância da iluminação e manutenção da hidratação. A escolha dessa dinâmica baseou-se na compreensão de que atividades recreativas facilitam o aprendizado, estimulam a participação e tornam o processo educativo mais atrativo. A atividade apresentou alta aceitação entre os participantes, que demonstraram entusiasmo, interação e envolvimento ativo, compartilhando as experiências do cotidiano. Durante o desenvolvimento do bingo, foram observadas falas que evidenciaram a identificação com os temas abordados, como relatos de

uso inadequado de calçados e dificuldades relacionadas à organização do ambiente doméstico.

Durante as orientações, também foi enfatizada a importância da ingestão hídrica adequada, esclarecendo-se que a hidratação contribui para a prevenção de tonturas, fraqueza e episódios de hipotensão, fatores que podem aumentar o risco de quedas. Essa abordagem foi bem recebida pelos participantes, que relataram, em alguns casos, baixa ingestão hídrica ao longo do dia, reconhecendo a necessidade de mudança de hábito.

Outra atividade realizada foi a construção do mural “Eu me protejo”, no qual os participantes foram convidados a registrar seu compromisso com a prevenção de quedas por meio da impressão digital em um cartaz coletivo. Essa estratégia teve como objetivo fortalecer o senso de pertencimento, estimular o autocuidado e promover a responsabilização individual frente às práticas de prevenção. Ao final da atividade, observou-se envolvimento significativo dos participantes, que contribuíram com relatos, reflexões e demonstrações de interesse em adotar medidas preventivas em seu dia a dia.

A interação entre acadêmicos e participantes ocorreu de forma contínua e horizontal, favorecendo a troca de conhecimentos e experiências e proporcionando um ambiente acolhedor. Não foram observadas resistências significativas quanto à temática abordada. Ao final das atividades, os participantes puderam expressar suas percepções sobre a ação educativa, destacando a importância das orientações recebidas e relatando maior conscientização sobre os riscos de quedas. Como forma de valorização da participação, foram distribuídos ímãs de geladeira contendo a frase “Envelhecer é um privilégio, cair não precisa fazer parte dessa história”, reforçando a mensagem educativa de forma contínua no ambiente domiciliar.

Conclui-se que a atividade educativa promoveu a conscientização sobre os riscos e as medidas de prevenção de quedas em idosos. A utilização de metodologias participativas mostrou-se eficaz no processo de ensino-aprendizagem, favorecendo o envolvimento ativo e a assimilação do conteúdo. Além disso, a experiência proporcionou aos acadêmicos o desenvolvimento de habilidades relacionadas à comunicação, educação em saúde e atuação comunitária, reforçando

a importância da prática na formação profissional. Dessa forma, iniciativas como essa demonstram potencial para contribuir com a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida na comunidade.

Palavras-chave: Idoso; acidentes por quedas; educação em saúde; enfermagem.

REFERÊNCIAS

BARROS, Alba Lucia Bottura Leite de. **Anamnese & exame físico**: avaliação diagnóstica de enfermagem no adulto. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021. E-book. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/books/9786558820284>. Acesso em: 17 abr. 2026.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE MS. **Quedas de idosos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/quedas-de-idosos>. Acesso em: 17 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da pessoa idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 17 abr. 2026.

DINIZ, Janylle Lucas et al. Diagrama de prevenção de quedas para pessoas idosas: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 37, eAPE02211, 2024. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2024AR002211>.

DOURADO JÚNIOR, Francisco Wellington et al. Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, eAPE02256, 2022. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AR022566>.

LOPES, Larissa Padoin et al. Processo de cuidado para prevenção de quedas em idosos: teoria de intervenção praxica da enfermagem. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 26, e20210254, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0254>.

NOGUEIRA, Iara Sescon et al. Saberes e práticas de mulheres idosas sobre prevenção de quedas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 43, e20210145, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210145.pt>.

NOVAES, Areta Dames Cachapuz et al. 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**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 3101-3110, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.15722022>.

PEREIRA, Luiza Vitoria de Carvalho et al. Prevalência de quedas e medo de cair em pessoas idosas: análise multidimensional baseada na Avaliação Geriátrica Ampla. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 28, e250008, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.250008.pt>.

TISSOT, Juliana Tasca; VERGARA, Lizandra Garcia Lupi. Estratégias para prevenção de quedas no ambiente de moradia da pessoa idosa com foco no aging in place. **Ambiente Construído**, Porto Alegre, v. 23, n. 3, p. 25-37, jul./set. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-86212023000300674>.

Imagens relacionadas

Imagem 1: Alunas aplicando o projeto



Fonte: Os autores.

Imagem 2: Dinâmica com o grupo



Fonte: Os autores.

Imagem 3: Dinâmica com os participantes



Fonte: Os autores.