

**“MOVIMENTE-SE COM SEGURANÇA”:  
AÇÕES EDUCATIVAS DO CCM/UFPB NA  
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NA  
COMUNIDADE**

*"MOVE SAFELY": EDUCATIONAL ACTIONS  
BY CCM/UFPB FOR FALL PREVENTION IN  
OLDER ADULTS IN THE COMMUNITY*



e-ISSN 2525-5851  
Centro de Ciências  
Médicas/UFPB

**Carlos Eduardo Oliveira  
Santos**

Graduando do Curso de Medicina  
da Universidade Federal da Paraíba  
(UFPB), João Pessoa/PB  
[carlos.santos@academico.ufpb.br](mailto:carlos.santos@academico.ufpb.br)

**Mame Cheikh Ibrahima  
Diop**

Graduando do Curso de Medicina  
da Universidade Federal da Paraíba  
(UFPB)  
[mame.cheikh@academico.ufpb.br](mailto:mame.cheikh@academico.ufpb.br)

**Isabella Oliveira Araújo Soares**

Servidora do Centro de Ciências  
Médicas da UFPB.  
Mestranda do Programa de Pós-  
Graduação em Gestão em  
Organizações Aprendentes  
(PPGOA)/UFPB  
[bellinhasoares@hotmail.com](mailto:bellinhasoares@hotmail.com)

**Eveline Emília de Barros  
Dantas**

Docente da Faculdade de Medicina  
Nova Esperança, João Pessoa-PB,  
Mestre em Saúde Coletiva pela UFPB  
[evebarros@hotmail.com](mailto:evebarros@hotmail.com)

**José Luís Simões Maroja**

Docente Adjunto do Centro de  
Ciências Médicas da UFPB, Mestre  
em Medicina pela Pontifícia  
Universidade Católica do Rio de  
Janeiro (PUC-Rio)  
[jmaroja@hotmail.com](mailto:jmaroja@hotmail.com)

**Rilva Lopes de Sousa Muñoz**

Docente Titular do Centro de Ciências  
Médicas (UFPB), Doutora pela UFPB  
[rilvamunoz@gmail.com](mailto:rilvamunoz@gmail.com)

**Como citar este artigo:** Santos CEO, Diop  
MCI, Soares IOS, Dantas EEB, Maroja JLS, Sousa-  
Muñoz RL. “Movimente-se com Segurança”: Ações

**RESUMO**

**Objetivo:** Relatar e refletir sobre ações educativas em saúde voltadas à prevenção de quedas em idosos de um programa do Serviço Social do Comércio (Sesc), em João Pessoa-Paraíba (PB) no projeto de extensão “Praecadentia: Conscientização e Prevenção de Quedas em Idosos”, vinculado ao Programa de Bolsas de Extensão da Universidade Federal da Paraíba. **Descrição da Experiência:** Foram executadas duas ações de extensão: uma palestra (“Prevenção de Quedas: Cuidados para uma Vida Segura e Ativa”) e uma oficina (“Movimente-se com Segurança”), com abordagem participativa e foco na educação em saúde, com avaliação do risco de quedas e troca de saberes com idosos atendidos no Sesc-Centro/PB. Cada atividade durou duas horas e envolveu 25 idosos o Programa Trabalho Social com Idosos (PTSI) do Sesc-PB. Foram compartilhadas informações sobre o risco de quedas, além de compartilhamento de informações e promoção de reflexões em grupo sobre riscos ambientais, estratégias preventivas e autocuidado por idosos para minimizar quedas. **Discussão:** A palestra e a oficina foram ações educativas baseadas na escuta ativa e na valorização das experiências dos idosos, com intercâmbio de saberes. Houve compartilhamento de ferramentas de promoção da saúde para identificar precocemente fatores de risco de quedas entre os idosos participantes, assim como orientação de intervenções específicas. **Considerações Finais:** As atividades educativas junto aos participantes do PTSI do Sesc-PB evidenciaram um potencial transformador de ações que valorizam o diálogo, a escuta ativa e o compartilhamento de vivências. O envolvimento ativo dos idosos participantes reforçou a importância de abordagens centradas nas necessidades e vivências do público-alvo.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso; Prevenção de Acidentes; Educação em Saúde; Quedas; Promoção da Saúde.

## ABSTRACT

**Objective:** To report and reflect on health education actions aimed at preventing falls among the elderly in a program of the Social Service of Commerce (Sesc) in João Pessoa-Paraíba (PB) in the extension project “Praecadentia: Awareness and Prevention of Falls in the Elderly”, linked to the Extension Scholarship Program (PROBEX) of the Federal University of Paraíba. **Description of the Experience:** Two extension actions were carried out: a lecture (“Fall Prevention: Care for a Safe and Active Life”) and a workshop (“Move Safely”), with a participatory approach and focus on health education, with assessment of the risk of falls and exchange of knowledge with the elderly treated at Sesc-Centro/PB. Each activity lasted two hours and involved 25 elderly people from the Social Work with the Elderly Program (PTSI) of Sesc-PB. Information about the risk of falls was shared, in addition to sharing information and promoting group reflections on environmental risks, preventive strategies and self-care by the elderly to minimize falls. **Discussion:** The lecture and workshop were educational activities based on active listening and valuing the experiences of the elderly, with an exchange of knowledge. There was the possibility of sharing health promotion tools to identify early risk factors for falls among the elderly participants, as well as guidance on specific interventions. **Final Considerations:** The educational activities with the participants of the PTSI of Sesc-PB demonstrated a transformative potential of actions that value dialogue, active listening and the sharing of experiences. The active involvement of the elderly participants reinforced the importance of approaches focused on the needs and experiences of the target audience.

**Keywords:** Elderly Health; Accident Prevention; Health Education; Falls; Health Promotion.

## 1 INTRODUÇÃO

As quedas estão entre os eventos mais comuns e prejudiciais na vida de pessoas idosas, estando associadas à perda de autonomia, fraturas, hospitalizações e aumento da mortalidade. Estima-se que um terço dos idosos sofra pelo menos uma queda ao ano, sendo que muitos destes eventos poderiam ser evitados com ações educativas, ambientais e comportamentais [1].

A promoção da saúde dos idosos visa destacar os elementos que colocam a sua saúde em risco, concentrando-se no cuidado abrangente, tanto no contexto individual, quanto coletivo e ambiental, por meio de abordagens reduzam a vulnerabilidade e maximizem a segurança dessa população [2], [3]. Entre os principais pontos de vulnerabilidade, sobressaem as quedas acidentais da própria altura, que acarretam lesões em idosos com consequências potencialmente graves, como fraturas, traumatismos cranianos e outras complicações que comprometem sua saúde e qualidade de vida [4], [5], [6]. A abordagem preventiva das quedas como política de saúde foi destacada no Pacto pela Saúde [7] do Sistema Único de Saúde (SUS), onde a saúde do idoso foi identificada como uma das seis áreas prioritárias dos diferentes níveis governamentais. No contexto dos indicadores de gestão do SUS [8], destaca-se a necessidade de ações proativas visando à prevenção de quedas. A educação em saúde também aborda questões específicas relacionadas ao envelhecimento, como a prevenção de quedas e o uso adequado de medicamentos. Ao adquirir esse conhecimento, os idosos podem tomar decisões informadas sobre sua saúde e buscar ativamente o autocuidado [9].

Por outro lado, a educação em saúde para idosos não se limita apenas ao fornecimento de informações, mas também envolve a promoção de habilidades práticas, como a capacidade de gerenciar doenças crônicas, o uso correto de equipamentos de saúde a busca de apoio social. Portanto, investir na educação em saúde para idosos é essencial para promover o envelhecimento saudável, melhorar a qualidade de vida e reduzir os custos com saúde. Ao capacitar os idosos com conhecimentos e habilidades, é possível fortalecer sua autonomia, emponderá-los no cuidado com a saúde e promover uma sociedade mais saudável e inclusiva para todas as faixas etárias.

Nesse contexto, estratégias de educação em saúde têm se mostrado eficazes na promoção de hábitos seguros e no fortalecimento da autonomia da pessoa idosa. É importante o planejamento e execução de ações de extensão com essa finalidade, buscando sensibilizar, educar e engajar os idosos da comunidade em ações para prevenção de quedas em seu cotidiano. O objetivo deste artigo é relatar e refletir sobre ações educativas em saúde voltadas à prevenção de quedas em idosos participantes de um programa do Serviço Social do Comércio (Sesc), em João Pessoa-Paraíba (PB), conduzidas por extensionistas de um projeto de extensão sobre prevenção de quedas em idosos, vinculado ao Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX), alinhado às estratégias da política de extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

## 2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Este relato descreve a experiência de implementação de ações educativas voltadas à prevenção de quedas em idosos, realizadas por meio de um projeto de extensão do Centro de Ciências Médicas (CCM) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) em parceria com o Serviço Social do Comércio (Sesc), unidade do centro de João Pessoa-PB. Foram ações educativas em saúde com abordagem participativa no âmbito do “Projeto Praecedentia: Conscientização e Prevenção de Quedas em Idosos”, com o objetivo de realizar intervenções educativas focadas na prevenção de acidentes em pessoas mais velhas. As principais ações deste projeto voltadas ao seu público-alvo externo (idosos) foram dois encontros presenciais para promover a conscientização e prevenção de quedas entre os idosos atendidos nessa instituição. A experiência descrita refere-se à implementação dessas duas atividades na referida instituição, envolvendo 25 idosos.

O Serviço Social do Comércio (Sesc) foi a instituição escolhida para execução das ações extensionistas do projeto pois se configura como uma das mais consolidadas iniciativas de desenvolvimento social em âmbito nacional. Instituído há mais de sete décadas, o Sesc tem desempenhado um papel relevante na promoção do bem-estar da população brasileira, por meio da oferta de ações e serviços nas áreas de educação, cultura, saúde, lazer e assistência social. O Sesc-PB representa uma das mais relevantes instituições de promoção do bem-estar social no estado da Paraíba, desenvolvendo também uma série de ações voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável por meio do seu programa Trabalho Social com Idosos (TSI), que oferece atividades culturais, educativas, sociais e de saúde, com o objetivo de estimular a autonomia, a autoestima e a integração social dos participantes.

A equipe executora das ações extensionistas foi composta de seis pessoas: Três médicos, dois professores da UFPB e uma docente da Faculdade de Medicina Nova Esperança (João Pessoa-PB), uma arquiteta dedicada ao estudo da acessibilidade e servidora da UFPB, e dois estudantes de graduação em Medicina da UFPB, envolvidos no projeto de extensão.

Foram realizadas duas reuniões presenciais com os público-alvo externo (idosos) no Sesc-PB: a primeira foi uma palestra participativa (“Prevenção de Quedas: Cuidados para uma Vida Segura e Ativa”) para compartilhar informações sobre o risco de quedas e as medidas de prevenção relacionados, assim como observar as necessidades de educação em saúde sobre quedas dos participantes, e a segunda, ocorreu no formato de oficina (“Movimente-se com Segurança”).

A palestra teve conteúdo didático e acessível, para reforçar o aprendizado dos tema abordado em folheto educativo e para compreender as necessidades específicas dos idosos do Sesc. Na palestra foi abordada uma ampla variedade de aspectos, desde a identificação de fatores de risco – como o uso de medicamentos que alteram o equilíbrio, problemas de visão, fraquezas musculares e ambientes com obstáculos – até a importância de adaptações no ambiente domiciliar. As instruções sobre tapetes aprimorados, corrimões e iluminação adequados são exemplos de mudanças que podem ser facilmente renovadas e que têm um impacto significativo na redução de quedas. Outro ponto fundamental abordado nas palestras foi o incentivo à prática regular de atividades físicas. Exercícios que promovem o fortalecimento muscular e o equilíbrio, que podem ter resultados na prevenção de quedas entre os idosos da comunidade. Ao fortalecer os músculos e melhorar o controle do corpo, os idosos ganham maior estabilidade e confiança para se locomoverem, o que ajuda a reduzir acidentes. As palestras também esclarecem sobre a importância de manter uma boa nutrição e

hidratação, pois ambas influenciam diretamente na força física e no equilíbrio.

Foram empregados métodos educativos durante a palestra, como roda de conversa com escuta ativa, estimulando-se o compartilhamento de experiências e vivências dos idosos sobre quedas. A ideia foi favorecer o vínculo e a construção coletiva de saberes. A palestra dialogada combinou momentos expositivos com perguntas e interações (Figura 1), para explicar conteúdos técnicos de forma acessível e slides com infográficos e ilustrações coloridas e de fácil leitura sobre fatores de risco e prevenção (Figura 2), após momento de acolhimento, com apresentação breve dos expositores e explicação sobre o objetivo da atividade. Na roda de conversa, ocorrida após a exposição, foi gerada uma pergunta disparadora “Você ou alguém que conhece já sofreu uma queda? Como foi?”, estimulando-se o compartilhamento espontâneo e buscando-se validar os relatos com empatia para ouvir as experiências e preparar o terreno para troca de ideias.

**Figura 1** – Palestra educativa sobre prevenção de quedas “Prevenção de Quedas: Cuidados para uma Vida Segura e Ativa” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil



Fonte: Os Autores (2024)

**Figura 2** – Dispositivos iniciais sobre fatores de risco e prevenção de quedas da apresentação “Prevenção de Quedas: Cuidados para uma Vida Segura e Ativa” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil

**Prevenção de Quedas: Cuidado para uma Vida Segura e Ativa**

PROJETO PRAECADENTIA: CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DE QUEDAS

CCM/UFPB

**Sobre o quê vamos conversar hoje?**

- 1 Quem somos nós?
- 2 O que são as quedas?
- 3 Risco de quedas
- 4 Como prevenir as quedas?
- 5 O que fazer no caso de quedas?
- 6 Considerações finais

Fonte: Os Autores (2024)

A oficina, por sua vez, favoreceu o compartilhamento de experiências entre as participantes, que frequentemente enfrentavam desafios semelhantes. Foram abordadas medidas práticas de prevenção, como substituição de tapetes escorregadios por antiderrapantes; reorganização de móveis para facilitar a circulação; instalação de barras de apoio em locais estratégicos; e melhoria da iluminação em ambientes internos. Ao trocar

relatos sobre situações de risco, quedas passadas ou estratégias preventivas já implementadas, os idosos criaram um ambiente de apoio mútuo. Essa troca reforçou a sensação de pertencimento e encorajamento, facilitando a acessibilidade e a adoção de práticas preventivas. Durante as duas atividades, as participantes relataram vivências pessoais com quedas, promovendo um espaço de escuta sensível e identificação entre os pares (Figura 3).

**Figura 3** – Oficina educativa sobre prevenção de quedas “Movimente-se com Segurança” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil



**Fonte:** Os Autores (2024)

Durante a oficina também foi entregue um folheto informativo com dicas práticas e orientações de fácil compreensão, como mostram a Figura 4 .

**Figura 4** – Imagem do folheto informativo sobre prevenção de quedas (2024) “Movimente-se com Segurança” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil



**Fonte:** Os Autores (2024)

Além disso, a avaliação funcional com o teste Timed Up and Go (TUG), utilizada na oficina, foi uma ferramenta importante. O TUG é amplamente validado na detecção de riscos de quedas e fragilidade [10]. Durante a oficina, esse teste permitiu a observação de tempos superiores a 12 segundos em cerca de 31,25 % dos participantes, sugerindo risco aumentado para quedas.

**Figura 5** – Realização do test Timed Up and Go (TUG) na oficina “Movimente-se com Segurança” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil



**Fonte:** Os Autores (2024)

Outra ferramenta muito importante que foi utilizada na oficina chama-se Escala de Downton (Figura 6). Essa Escala é um meio para avaliar o risco de quedas em pessoas idosas, em que considera múltiplos aspectos relacionados ao risco de quedas sendo constituída por cinco categorias: quedas prévias, medicamentos, *déficits* sensoriais, estado mental e deambulação [11]. A maior parte das idosas demonstrou risco de quedas a partir dos resultados da referida escala, e cujos resultados quantitativos serão publicados em artigo posterior.

**Figura 6** – Participante da Oficina respondendo à Escala de Downton utilizada na oficina “Movimente-se com Segurança” no Sesc-Centro, João Pessoa-PB, Brasil



**Fonte:** Os Autores (2024)

As participantes demonstraram envolvimento, levantaram dúvidas pertinentes e indicaram outras mudanças que pretendiam realizar em seus ambientes. O encerramento da oficina foi marcado por depoimentos de valorização da atividade e reconhecimento da importância de cuidar do corpo e da casa como formas de autocuidado e prevenção.

### 3 DISCUSSÃO

A realização de ações educativas voltadas à prevenção de quedas em idosos, por meio de uma palestra e uma oficina desenvolvidas no âmbito de um projeto de extensão universitária, proporcionou uma vivência rica em aprendizados e desafios. A experiência revelou-se altamente significativa tanto para os extensionistas quanto para os idosos participantes, destacando o papel transformador da universidade quando se volta para as demandas concretas da comunidade.

A abordagem participativa adotada nas atividades permitiu a valorização das trajetórias de vida dos idosos, promovendo o diálogo entre saberes populares e científicos. Essa escuta ativa favoreceu um ambiente de confiança e de construção coletiva de conhecimento, reforçando o protagonismo dos próprios idosos na identificação de riscos e na adoção de medidas preventivas. A oficina, ao integrar atividades práticas e reflexões, mostrou-se especialmente eficaz na sensibilização sobre o autocuidado e a segurança no seu dia a dia. Por outro lado, a experiência também evidenciou desafios, como a necessidade de adaptar a linguagem técnica à realidade do público-alvo, respeitando seus ritmos e limites cognitivos e físicos. Além disso, observou-se a importância de estabelecer vínculos com instituições parceiras, como o Sesc-PB, para garantir continuidade e sustentabilidade das ações.

Em termos formativos, o projeto fortaleceu a compreensão dos extensionistas sobre o papel social da universidade e sobre a importância da interdisciplinaridade na promoção da saúde. A experiência reafirma que a prevenção de quedas em idosos não se limita a orientações pontuais, mas exige abordagens integradas, acolhedoras e comprometidas com a dignidade e a qualidade de vida na velhice. Assim, iniciativas como essa devem ser estimuladas e ampliadas, contribuindo para um envelhecimento mais seguro, ativo e participativo.

Portanto, as atividades educativas sobre prevenção de quedas para idosos constituíram uma ferramenta essencial para promover a saúde e a qualidade de vida dos participantes. Esse tipo de intervenção não apenas informa sobre os riscos e consequências das quedas, mas também oferece orientação prática sobre como reduzir esses riscos no dia a dia. As quedas entre idosos são uma das principais causas de hospitalização e perda de autonomia, o que torna a prevenção um componente central para o envelhecimento saudável e seguro.

A palestra educativa, além disso, cumpriu um papel importante ao criar um ambiente de socialização e apoio para os idosos. Nela, os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar experiências, tirar dúvidas e, principalmente, compreender que não estão sozinhos nesse processo. Esse espaço favoreceu a troca de conhecimentos e a construção de redes de apoio que são fundamentais para o bem-estar dos idosos. Ao fornecer essas atividades, através de um projeto de extensão universitária, alcançou-se de forma prática um público que, muitas vezes, tem dificuldades de acesso a informações de saúde. Além disso, para a prevenção de quedas entre idosos, a palestra foi além da simples transmissão de informações, mas também possibilitou a participação das idosos envolvidas.

Por outro lado, a oficina possibilitou que as idosos refletissem sobre a importância da exploração e adaptação do ambiente domiciliar como uma medida essencial para prevenir quedas. Ao trazer para o contexto do seu ambiente domiciliar, os objetos e obstáculos comuns do dia a dia, como tapetes, móveis, e até simulações de superfícies escorregadias, as participantes puderam avaliar situações do seu cotidiano e aprender como reorganizar o espaço de suas casas para torná-lo mais seguro. Instruções sobre o uso de bengalas, corrimãos e ajuste da iluminação em ambientes críticos, como corredores e banheiros, também foram práticas discutidas com o grupo.

Outro aspecto importante foi o compartilhamento de experiências entre as participantes, que frequentemente enfrentavam desafios semelhantes. Ao trocar relatos sobre situações de risco, quedas passadas ou estratégias preventivas já implementadas, as idosos

criaram um ambiente de apoio mútuo. Essa troca reforçou a sensação de pertencimento e encorajamento, facilitando a acessibilidade e a adoção de práticas preventivas.

A oficina demonstrou que atividades educativas baseadas na escuta ativa e na valorização das experiências dos idosos são potentes ferramentas de promoção da saúde. Além disso, evidenciou a importância da avaliação funcional como parte do cuidado integral, permitindo identificar precocemente fatores de risco e orientar intervenções específicas. A integração entre momentos informativos e práticos refletiu uma abordagem educativa centrada na pessoa, respeitando o ritmo, as experiências e as necessidades específicas dos idosos. Isso está em consonância com os princípios do envelhecimento ativo, propostos pela Organização Mundial da Saúde [12], que defende a participação social, o acesso à informação e a valorização da funcionalidade como eixos fundamentais da atenção à saúde na velhice.

Espera-se que as ações educativas realizadas com os idosos do SESC-PB — palestra informativa e oficina prática — possam gerar diversos resultados positivos de curto, médio e longo prazo, como aumento do conhecimento sobre os fatores de risco para quedas e medidas preventivas; mudanças de comportamento relacionadas à segurança no ambiente domiciliar (remoção de tapetes, instalação de apoios, reorganização de móveis) Adoção de práticas de autocuidado, como a realização de atividades físicas para melhorar o equilíbrio e a força muscular; redução da ansiedade relacionada ao medo de cair, favorecendo maior autonomia e mobilidade; fortalecimento do vínculo comunitário, com incentivo à troca de experiências entre os idosos; detecção precoce de fragilidades funcionais por meio de testes simples (como o Timed Up and Go), possibilitando encaminhamentos adequados; empoderamento das participantes, promovendo maior protagonismo no cuidado com a própria saúde.

A literatura aponta que as quedas em idosos são eventos multifatoriais, influenciados por condições de saúde, fatores ambientais, uso de medicamentos, déficits sensoriais e limitações funcionais [1]. Para além da intervenção clínica, ações educativas são reconhecidas como estratégias eficazes de promoção da saúde e de prevenção de acidentes em populações idosas [13]. A educação em saúde com abordagem participativa — como palestras dialogadas e oficinas práticas — promove não apenas o aumento do conhecimento, mas também a reflexão crítica e a autonomia do sujeito. Segundo [14], educar é um ato de libertação, e no campo da saúde, isso se traduz em capacitar as pessoas a tomar decisões informadas sobre sua vida e seu corpo. Estudos demonstram que oficinas educativas contribuem para a redução de comportamentos de risco e reorganização de espaços inseguros [15], a melhoria da autoestima e da percepção de controle sobre o próprio corpo e ambiente [16] e o fortalecimento da rede de apoio social, fator protetor importante na velhice [17].

A integração entre momentos informativos e práticos, como nas atividades realizadas no SESC, reflete uma abordagem educativa centrada na pessoa, respeitando o ritmo, as experiências e as necessidades específicas dos idosos. Isso está em consonância com os princípios do envelhecimento ativo, propostos pela Organização Mundial da Saúde [12], que defende a participação social, o acesso à informação e a valorização da funcionalidade como eixos fundamentais da atenção à saúde na velhice. A abordagem dialógica e interativa das ações educativas executadas contribuiu para desmistificar o medo da queda e para estimular comportamentos preventivos. Os resultados corroboram a literatura sobre a efetividade de oficinas educativas na modificação de hábitos e na construção da autonomia na velhice [13]. Ressalta-se também que o trabalho interprofissional e o envolvimento de instituições como o Sesc são fundamentais para ampliar o alcance de ações de prevenção e fortalecer redes de cuidado comunitário.

#### 4 Considerações Finais

As ações extensionistas realizadas no âmbito do Projeto Praecadentia demonstraram a relevância da educação em saúde como estratégia eficaz para a prevenção de quedas em idosos. A realização da palestra e da oficina junto aos participantes do Programa Trabalho Social com Idosos do Sesc-PB evidenciou o potencial transformador de atividades que valorizam o diálogo, a escuta ativa e o compartilhamento de experiências. Ao promoverem reflexões sobre riscos ambientais, estratégias de autocuidado e identificação precoce de fatores de risco, as atividades contribuíram para o fortalecimento da autonomia e da consciência dos idosos sobre sua própria segurança. O envolvimento ativo dos participantes reforça a importância de abordagens

participativas, centradas nas necessidades e vivências do público-alvo, especialmente quando se trata de ações voltadas ao envelhecimento saudável. Iniciativas como essa não apenas favorecem a adoção de comportamentos preventivos, mas também estreitam os laços entre a universidade e a comunidade, fortalecendo o compromisso social da formação em saúde. Dessa forma, destaca-se a necessidade de continuidade e ampliação dessas práticas educativas, com foco na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida da população idosa. A palestra e a oficina cumpriram seus objetivos, sensibilizando os idosos sobre os riscos de quedas e promovendo estratégias de prevenção viáveis e acessíveis. O caráter participativo e prático da atividade foi essencial para o engajamento dos participantes. Iniciativas como esta devem ser incentivadas e sistematizadas como parte das políticas de atenção à saúde do idoso, promovendo envelhecimento saudável, seguro e ativo.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica nº 19: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: MS; 2020 [citado em 2025 jun 3]. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_atencao\\_basica\\_19.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_19.pdf)
2. Freire APCF, et al. Promoção da saúde do idoso: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2018;21(3):744–55. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/i/2018.v21n3/>
3. Janini JP, Bessler D, Vargas AB. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. *Saúde Debate.* 2015;39(107):536–46. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/qVjRZj8TT8dGsXgzZySX6pg/abstract/?lang=pt>
4. Martins R, Carvalho N, Batista S, Dinis A. Falls in elderly: study of the prevalence and associated factors. *Eur J Dev Stud.* 2022;2(3):12–7. Disponível em: <https://ej-develop.org/index.php/ejdevelop/article/view/92>
5. Boa Sorte FC, et al. Avaliação em idosos do seu conhecimento sobre prevenção de quedas e por variáveis associadas [dissertação]. Sorocaba: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2021. 115f. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/27120>
6. Santos APL, Miranda MRB. Prevenção de quedas em idosos institucionalizados. *Rev Iniciaç Cient Ext.* 2021;4(1):586–94. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/319>
7. Brasil. Ministério da Saúde. Pacto pela Saúde 2006: Consolidação do SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006 [citado em 2025 jun 3]. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pacto\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pacto_saude.pdf)
8. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.669, de 3 de novembro de 2009. Regulamenta as diretrizes e normas para a organização da Atenção à Saúde nas Regiões de Saúde, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da União.* 2009 nov 4;211(Seção 1):56–8. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2669\\_03\\_11\\_2009.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2669_03_11_2009.html)
9. Magalhães IS, et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Rev Ibero-Am Humanid Ciênc Educ (REASE).* 2023;9(5):2033–45. Disponível em: <https://revista.rease.pro/index.php/rease/article/view/6737>
10. Podsiadlo D, Richardson S. The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc.* 1991;39(2):142–8. Disponível em: <https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x>
11. Duarte CP, Santos LF, Fhon JRS. Aplicabilidade da escala de Downton na avaliação do risco de quedas em idosos: revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2019;22(5):e190161. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/vZZqJKRrQYJZBt5cbLNFqGc/?lang=pt>
12. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS; 2005 [citado em 2025 jun 3]. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7685>

13. Pereira LR, et al. Oficinas de Prevenção de Quedas com Idosos: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2022;25(1):1–12. Disponível em: <https://www.rbgg.com.br/journal/article/view/7121>
14. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.* São Paulo: Paz e Terra; 1996. Disponível em: <https://bds.unb.br/handle/123456789/622>
15. Santos MT, et al. Avaliação da efetividade de oficinas educativas para prevenção de quedas em idosos. *Ciênc Saúde Colet.* 2019;24(8):2953–62. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6KZ9k3Q3G3tZJkZ9k3Q3G3tZ/?lang=pt>
16. Oliveira TS, et al. Oficinas educativas para prevenção de quedas em idosos: percepções de participantes. *Rev Kairós Gerontol.* 2021;24(2):101–15. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53814>
17. Nunes BP, et al. Prevalência e fatores associados a quedas em idosos: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública.* 2018;52(3). Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/32309>



Esta obra está licenciado com uma Licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).