

Alessandra Ferreira da Silva
Marcus Antonius da Costa Nunes

Prevenção de quedas e qualidade de vida para a pessoa idosa



Alessandra Ferreira da Silva
Marcus Antonius da Costa Nunes

Prevenção de quedas e qualidade de vida para a pessoa idosa

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing

São Mateus

2026

Prevenção de quedas e qualidade de vida para a pessoa idosa © 2026, Alessandra Ferreira da Silva e Marcus Antonius da Costa Nunes.

Orientador: Prof. Doutor Marcus Antonius da Costa Nunes.

Curso: Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação.

Instituição: Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira.

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing.

Diagramação: Ilvan Filho.

Imagens: Adobe Stock.

DOI: 10.29327/5972681

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586p Silva, Alessandra Ferreira da.
Prevenção de quedas e qualidade de vida para a pessoa
idosa / Alessandra Ferreira da Silva, Marcus Antonius da
Costa Nunes.

São Mateus, ES : Diálogo Comunicação e Marketing, 2026.

21 p. : il. foto. color. ; 21 cm.

ISBN 978-65-6013-246-7

1. Saúde da pessoa idosa. 2. Qualidade de vida.
3. Prevenção de acidentes. I. Nunes, Marcus Antonius da
Costa. II. Título.

CDD – 618.97

Bibliotecária Amanda Luiza de Souza Mattioli Aquino – CRB5 1956



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	05
2. POR QUE É IMPORTANTE PREVENIR AS QUEDAS?	06
3. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO?	07
4. COMO DEIXAR A CASA MAIS SEGURA?	09
5. COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR?	11
6. MOVIMENTO SEGURO FAZ DIFERENÇA	13
7. O PAPEL DA FAMÍLIA E DOS CUIDADORES	15
8. O QUE FAZER SE OCORRER UMA QUEDA?	16
9. A IMPORTÂNCIA DO REGISTRO DAS QUEDAS NOS SERVIÇOS DE SAÚDE	17
10. MENSAGEM FINAL	18
SOBRE ESTE E-BOOK	19
REFERÊNCIAS	20



1. APRESENTAÇÃO

Envelhecer faz parte da vida. Com o passar dos anos, algumas pessoas podem apresentar mudanças no equilíbrio, na força muscular, na mobilidade e na capacidade de realizar determinadas atividades. Essas alterações, associadas às condições de saúde e aos riscos presentes no ambiente, podem aumentar a possibilidade de quedas.

As quedas podem comprometer a autonomia, provocar lesões e gerar medo de caminhar ou realizar atividades cotidianas. Por isso, a prevenção deve envolver a pessoa idosa, a família, os cuidadores e os profissionais de saúde (AMBROSE; PAUL; HAUSDORFF, 2013).

Este guia apresenta orientações para reconhecer fatores de risco, tornar os ambientes mais seguros, valorizar a atividade física orientada e compreender como a fisioterapia pode contribuir para a prevenção de quedas.

O material foi elaborado como produto educacional da dissertação de mestrado desenvolvida em Presidente Kennedy/ES, que investigou a prevenção de quedas na perspectiva de fisioterapeutas que atuam nos serviços públicos de saúde do município.





2. POR QUE É IMPORTANTE PREVENIR AS QUEDAS?

As quedas em pessoas idosas constituem uma questão relevante para a saúde pública. Suas consequências podem variar de pequenos ferimentos a fraturas e outras lesões, além de provocar insegurança, redução da mobilidade e perda de independência.

O risco de cair não depende de um único fator. Ele pode resultar da combinação entre alterações físicas, doenças, uso de determinados medicamentos, dificuldades de mobilidade e condições inadequadas do ambiente (AMBROSE; PAUL; HAUSDORFF, 2013).

A prevenção procura reduzir esses riscos e preservar a capacidade de realizar atividades como caminhar, levantar-se de uma cadeira, tomar banho e circular pela própria casa com segurança.

Prevenir quedas é também preservar a autonomia, a participação social e a qualidade de vida.





3. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO?

Conhecer os fatores que podem contribuir para uma queda é o primeiro passo para preveni-la.

ALTERAÇÕES FÍSICAS E FUNCIONAIS

- Diminuição da força muscular.
- Dificuldades de equilíbrio.
- Alterações na marcha e na mobilidade.
- Dificuldade para levantar-se ou sentar-se.
- Limitações visuais ou auditivas.
- Tonturas ou alterações que afetem a estabilidade.

CONDIÇÕES DE SAÚDE

Algumas doenças, alterações neurológicas e problemas que comprometem a mobilidade podem aumentar a vulnerabilidade a quedas. O uso de medicamentos também deve ser avaliado pela equipe de saúde quando houver tontura, sonolência ou mudanças no estado de alerta.



RISCOS AMBIENTAIS

- Tapetes soltos.
- Pisos molhados ou escorregadios.
- Objetos espalhados pelo caminho.
- Escadas sem corrimão.
- Banheiros sem apoio adequado.
- Ambientes com pouca iluminação.
- Calçados que não oferecem estabilidade.

Os fatores de risco podem ocorrer isoladamente ou em conjunto. Por isso, a prevenção deve considerar as condições de cada pessoa e o ambiente em que ela vive (AMBROSE; PAUL; HAUSDORFF, 2013; BRASIL, 2015).





4. COMO DEIXAR A CASA MAIS SEGURA?

Pequenas mudanças no ambiente podem ajudar a reduzir situações perigosas no dia a dia.

NO QUARTO E NOS CORREDORES

- Mantenha os caminhos livres de objetos.
- Garanta iluminação adequada, principalmente à noite.
- Deixe os objetos de uso frequente em locais de fácil alcance.
- Evite levantar-se rapidamente se sentir tontura.
- Utilize apoio adequado quando houver indicação profissional.

NO BANHEIRO

- Mantenha o piso seco sempre que possível.
- Avalie a instalação de barras de apoio em locais apropriados.
- Utilize recursos antiderrapantes adequados.
- Evite apoiar-se em toalheiros ou objetos que não foram projetados para sustentar o peso corporal.



NA COZINHA E NAS DEMAIS ÁREAS

- Guarde utensílios de uso frequente em locais acessíveis.
- Não suba em cadeiras ou bancos para alcançar objetos.
- Organize fios e extensões para que não atravessem áreas de passagem.
- Evite circular com pressa em pisos molhados.

AO CAMINHAR

- Utilize calçados confortáveis, firmes e que ofereçam boa estabilidade.
- Use bengalas, andadores ou outros dispositivos quando indicados por um profissional.
- Procure ajuda quando sentir instabilidade ou insegurança.

A adaptação do ambiente é uma das medidas importantes para a prevenção de quedas, especialmente quando associada à identificação dos fatores individuais de risco (BRASIL, 2015).





5. COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR?

A fisioterapia pode contribuir para a prevenção de quedas por meio da avaliação funcional, da identificação de limitações e da elaboração de intervenções individualizadas.

Entre os aspectos que podem ser avaliados estão:

- Equilíbrio estático e dinâmico.
- Força muscular.
- Marcha e mobilidade.
- Capacidade de levantar-se e sentar-se.
- Segurança durante as atividades diárias.
- Necessidade de dispositivos auxiliares para caminhar.

O fisioterapeuta pode desenvolver atividades para fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, prática da marcha e melhora da mobilidade funcional.

Estudos sobre exercícios resistidos e intervenções fisioterapêuticas destacam a importância do trabalho direcionado à funcionalidade e à prevenção de quedas em pessoas idosas (ARAÚJO; FLÓ; MUCHALÉ, 2010; DOURADO JÚNIOR et al., 2022).



A avaliação também pode utilizar instrumentos funcionais, como a Escala de Equilíbrio de Berg e o teste Timed Up and Go (TUG), conforme os objetivos e as condições de cada pessoa.

Os exercícios devem respeitar as capacidades individuais. Não é recomendado iniciar atividades desafiadoras de equilíbrio sem orientação quando existe risco elevado de queda.



6. MOVIMENTO SEGURO FAZ DIFERENÇA

Manter-se fisicamente ativo, respeitando as próprias condições, pode contribuir para a funcionalidade e para a saúde durante o envelhecimento.

Programas de exercícios direcionados à prevenção de quedas podem incluir atividades de equilíbrio, fortalecimento e treino funcional. A seleção e a progressão dos exercícios devem ser adequadas à condição de cada pessoa (SHERRINGTON et al., 2019).





CUIDADOS IMPORTANTES

- Converse com um profissional de saúde antes de iniciar uma nova rotina de exercícios, especialmente se tiver doenças ou limitações.
- Comece com atividades compatíveis com sua capacidade.
- Utilize apoio estável quando houver indicação.
- Evite exercícios em locais escorregadios ou com obstáculos.
- Interrompa a atividade se apresentar dor intensa, tontura ou mal-estar e procure orientação.

Não é necessário fazer movimentos difíceis para cuidar da saúde. O importante é encontrar atividades seguras e adequadas à sua realidade.



7. O PAPEL DA FAMÍLIA E DOS CUIDADORES

A prevenção de quedas é uma responsabilidade compartilhada. Familiares e cuidadores podem ajudar a reconhecer mudanças na mobilidade e a identificar situações que ofereçam risco.

Algumas atitudes importantes são:

- Observar dificuldades recentes para caminhar ou levantar-se.
- Comunicar à equipe de saúde episódios de queda ou quase queda.
- Ajudar a manter os ambientes organizados e iluminados.
- Incentivar atividades seguras, respeitando as preferências da pessoa idosa.
- Acompanhar consultas e orientações profissionais.
- Evitar retirar a autonomia da pessoa idosa quando ela consegue realizar atividades com segurança.

O cuidado deve promover proteção sem desconsiderar a independência, a dignidade e as decisões da pessoa idosa.





8. O QUE FAZER SE OCORRER UMA QUEDA?

Se uma pessoa idosa cair, mantenha a calma e observe sua condição antes de tentar movimentá-la.

ORIENTAÇÕES INICIAIS

- Verifique se a pessoa está consciente e responde quando chamada.
- Observe se há dor intensa, sangramento, deformidade ou dificuldade para movimentar-se.
- Não a levante à força nem a movimente desnecessariamente se houver suspeita de fratura ou lesão grave.
- Em caso de perda de consciência, dificuldade para respirar, sangramento importante, dor intensa ou suspeita de lesão grave, acione o serviço de emergência.
- Mesmo quando não houver lesão aparente, comunique a ocorrência à equipe de saúde para avaliação.

Após uma queda, é importante investigar as circunstâncias do episódio e possíveis fatores associados para orientar o acompanhamento e as medidas preventivas (BRASIL, 2015).



9. A IMPORTÂNCIA DO REGISTRO DAS QUEDAS NOS SERVIÇOS DE SAÚDE

O registro sistemático das ocorrências de quedas entre pessoas idosas é fundamental para a identificação de situações de risco, o acompanhamento dos casos e o planejamento de estratégias preventivas. Essas informações contribuem para que os profissionais de saúde compreendam melhor as necessidades da população idosa e organizem ações direcionadas à prevenção de novos episódios.

Nesse contexto, o fisioterapeuta desempenha um papel importante na identificação dos fatores de risco, na avaliação funcional da pessoa idosa e no registro das informações relacionadas às quedas identificadas durante o atendimento. O registro adequado também pode contribuir para a continuidade do cuidado e para o planejamento de ações de promoção da saúde e prevenção de quedas.

Recomenda-se que os profissionais registrem, conforme os protocolos e os instrumentos adotados pelo serviço de saúde, as informações pertinentes sobre as quedas relatadas ou identificadas, incluindo as circunstâncias da ocorrência, as possíveis consequências e os fatores de risco observados.



10. MENSAGEM FINAL

Prevenir quedas significa cuidar da saúde, da segurança e da autonomia das pessoas idosas.

A avaliação profissional, a prática de atividades físicas adequadas, a atenção às condições de saúde, a adaptação do ambiente e a comunicação das ocorrências podem contribuir para um cotidiano mais seguro.

A fisioterapia tem um papel importante nesse processo, trabalhando para preservar a mobilidade, a funcionalidade e a participação da pessoa idosa em suas atividades.

Movimente-se com segurança. Cuide do ambiente.

Procure orientação quando precisar.

A prevenção é construída todos os dias, com informação, cuidado e participação.



SOBRE ESTE E-BOOK

Este guia foi elaborado como produto educacional da dissertação de mestrado profissional intitulada *A fisioterapia na prevenção de quedas do idoso sob o olhar de profissionais em Presidente Kennedy/ES*, desenvolvida no Centro Universitário Vale do Cricaré, em 2026, com o objetivo de oferecer informações e orientações sobre a prevenção de quedas em pessoas idosas, contribuindo para a promoção da segurança, da autonomia e da qualidade de vida.

O material reúne orientações sobre os fatores de risco para quedas, a segurança no ambiente domiciliar, a importância da atividade física e a contribuição da fisioterapia na manutenção do equilíbrio, da força muscular e da mobilidade.

Destina-se às pessoas idosas, aos familiares, aos cuidadores e aos profissionais de saúde, apresentando informações de maneira acessível para favorecer a adoção de medidas preventivas no cotidiano e nos serviços de saúde.

As orientações não substituem avaliação fisioterapêutica, diagnóstico ou conduta individualizada.



REFERÊNCIAS

AMBROSE, A.; PAUL, G.; HAUSDORFF, J. Risk factors for falls among older adults: a review of the literature. **Maturitas**, v. 75, n. 1, p. 51–61, 2013.

ARAÚJO, M.; FLÓ, C.; MUCHALE, S. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 277–283, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. **Como reduzir quedas no idoso**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.

DOURADO JÚNIOR, F. W.; MOREIRA, A. C.; SALLES, D. L. et al. **Intervenções para prevenção de quedas em idosos na Atenção Primária: revisão sistemática**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 35, 2022.

GONTIJO, K. C. P. **Proposta de intervenção na prevenção de quedas dos idosos no ambiente domiciliar**. Formiga: Universidade Federal de Minas Gerais, 2011.

GSCHWIND, Y. J. et al. A best practice fall prevention exercise program to improve balance, strength/power, and psychosocial health in older adults: study protocol for a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 13, art. 105, p. 1–13, 2013.

LIMA, U. M. F.; CARVALHO, R. S.; ALMEIDA, L. M. et al. Intervenção fi-



sioterapêutica quanto à prevenção de quedas em idosos. **Temas em Saúde**, p. 164–180, 2018.

MAIA, B. C.; SILVA VIANA, P.; MACHADO ARANTES, P. M. et al. Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 381–393, 2011.

MARINHO, C. L.; NASCIMENTO, V.; BONADIMAN, B. S. et al. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6880–6896, 2020.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Quedas**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Step safely**: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021.

RUBENSTEIN, L. Z. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. **Age and Ageing**, v. 35, supl. 2, p. ii37–ii41, 2006.

SHERRINGTON, C. et al. **Exercise for preventing falls in older people living in the community**. Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 1, art. CD012424, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>.

ISBN: 978-65-6013-246-7

DIÁLOGO

EDITORIAL

