



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

**INTERDISCIPLINAR / INTER-CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA, FARMÁCIA,
FONOAUDIOLOGIA, FISIOTERAPIA, CAIGE E ENFERMAGEM**

Circuito de desafios cotidianos e riscos de quedas em pessoas idosas

A circuit of everyday challenges and fall risks in elderly people

Dângelo Salomão AUGUSTO¹
Carlos Alberto SILVA²
Camila de Castro CORREA³
Geane Alves DUTRA⁴
Karen Mendes GRANER⁵
Maisa Pereira VIEIRA⁶
Elizabete Maria de Assis GODINHO⁷

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um fenômeno mundial que amplia a necessidade de estratégias de promoção da saúde, prevenção de agravos e manutenção da autonomia e da independência das pessoas idosas. Nesse contexto, as quedas assumem relevância por sua elevada frequência e pelas consequências físicas, funcionais, psicológicas e sociais que podem produzir. A

¹ Profissional da educação física, docente do curso de Educação Física da Univale: especialista, Universidade Vale do Rio Doce, e-mail: dangelo.augusto@univale.br.

² Farmacêutico Industrial, Mestre em Ciências Biológicas - Farmacologia, docente do curso de Farmácia, Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), e-mail: carlos.silva@univale.br.

³ Fonoaudióloga, Doutora, Professora Adjunta no Departamento de Fonoaudiologia da Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO.

⁴ Fisioterapeuta, Mestre, Especialista em Fisioterapia em Gerontologia pelo COFFITO/ABRAFIGE, docente do curso de Fisioterapia da UNIVALE e coordenadora dos programas de extensão: Univale na Praça: cuidando das pessoas idosas; e do CAIGE (Centro de Atendimento Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia), e-mail: geane.dutra@univale.br.

⁵ Psicóloga, Mestre e Doutora em Saúde Coletiva - FMB/UNESP, docente do Curso de Psicologia e Medicina da UNIVALE, email: karen.graner@univale.br.

⁶ Nutricionista, mestre e doutoranda em Bioquímica e Biologia Molecular - PMBqBM UFJF/GV, docente dos cursos da área da saúde na Universidade Vale do Rio Doce (Univale), e-mail: maisa.vieira@univale.br.

⁷ Enfermeira, Especialista, docente do curso de Enfermagem da Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), e-mail: elizabete.godinho@univale.br.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

Organização Mundial da Saúde – OMS reconhece as quedas como importante problema de saúde pública e destaca que sua prevenção requer ações relacionadas à educação, à atividade física, à segurança dos ambientes e à organização de políticas e serviços (World Health Organization, 2021a).

Estima-se que, no Brasil, aproximadamente 25% das pessoas idosas residentes em áreas urbanas sofrem pelo menos uma queda ao ano, evidenciando a magnitude do problema e seus impactos no sistema de saúde. (Pimentel et al., 2018). Entre pessoas idosas, as quedas podem resultar em lesões, fraturas, hospitalizações, perda de capacidade funcional, restrição das atividades cotidianas, medo de cair novamente, redução da qualidade de vida e até óbito. Estudo de base populacional realizado no Nordeste brasileiro identificou elevada ocorrência de quedas entre pessoas com 60 anos ou mais, evidenciando a magnitude do agravo e sua associação com diferentes condições de saúde e uso de medicamentos (Melo-Neto et al., 2023).

O risco de quedas é multifatorial e resulta da interação entre características individuais, condições clínicas, capacidades funcionais, comportamentos, tarefas realizadas e ambiente. Alterações relacionadas à visão, equilíbrio, marcha e força, presença de doenças crônicas, uso de determinados medicamentos e dificuldades funcionais podem interagir com fatores extrínsecos, como superfícies irregulares, obstáculos, mobiliário inadequado, condições do transporte coletivo e características dos espaços públicos. A identificação precoce desses fatores é essencial para a implementação de estratégias preventivas eficazes e para a promoção da segurança e independência da pessoa idosa. As diretrizes internacionais recomendam, portanto, abordagem multidimensional, individualizada e centrada na pessoa para a prevenção de quedas (Montero-Odasso et al., 2022).

Essa compreensão amplia a prevenção para além da responsabilização individual. Ambientes seguros, acessíveis e inclusivos são componentes fundamentais para que as pessoas idosas possam manter sua mobilidade e participação social. A OMS destaca a importância de espaços públicos e comunidades que favoreçam o envelhecimento saudável, aspecto que se articula ao



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

conceito de cidades e comunidades amigas das pessoas idosas (World Health Organization, 2023).

Nesse cenário, ações de educação em saúde que aproximem o conhecimento técnico das situações vivenciadas no cotidiano podem favorecer a identificação de riscos e a construção compartilhada de estratégias preventivas. A extensão universitária constitui espaço privilegiado para essa aproximação, ao articular conhecimentos acadêmicos, formação profissional e demandas concretas da comunidade.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de desenvolvimento do Circuito de Desafios Cotidianos e Riscos de Quedas em Pessoas Idosas, realizado no âmbito do Programa de Extensão interdisciplinar “Univale na Praça: cuidando das pessoas idosas”, destacando suas contribuições educativas para a identificação de fatores de risco, promoção da segurança e prevenção de quedas na comunidade.

2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES OU METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de abordagem qualitativa, desenvolvido a partir de uma ação educativa extensionista. A atividade foi realizada em 14 de novembro de 2025, na Praça de Esportes de Governador Valadares, Minas Gerais, espaço público frequentado regularmente por pessoas idosas para atividades físicas, convivência e participação em ações de promoção da saúde. A iniciativa integrou o Programa de Extensão interdisciplinar “Univale na Praça: cuidando das pessoas idosas”, da Universidade Vale do Rio Doce – UNIVALE.

Participaram aproximadamente 40 pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, frequentadores regulares da Praça de Esportes. A participação ocorreu de forma espontânea e voluntária. À medida que chegavam ao local, as pessoas idosas eram convidadas a conhecer e participar do circuito, sendo incluídas aquelas que manifestavam interesse em realizar as atividades propostas. Não



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

houve processo de amostragem, uma vez que a ação teve caráter extensionista e comunitário.

A atividade foi organizada em formato de circuito, constituído por nove estações que simulavam situações e desafios presentes no cotidiano. A proposta metodológica baseou-se na vivência prática de situações-problema, seguida de orientação e diálogo com os participantes. Em cada estação, estudantes e docentes apresentavam a tarefa, acompanhavam sua realização e, posteriormente, discutiam com a pessoa idosa os riscos identificados, as estratégias de segurança e as possibilidades de adaptação da atividade.

O circuito envolveu a simulação de deslocamento em transporte coletivo com sacolas nas mãos; travessia de faixa de pedestres com necessidade de deslocamento rápido e uso de calçado inadequado; alcance de objetos em locais elevados; atividades domésticas relacionadas a pendurar roupas em varal; manuseio de cabides em guarda-roupas altos; deslocamento por superfícies irregulares, como pedras e buracos; vestir-se em posição ortostática e sentada; utilização de óculos que simulavam redução do campo visual e visão embaçada; e situações relacionadas aos riscos associados ao uso de medicamentos. Os detalhes das estações podem ser verificados no Quadro 1.

A organização das estações buscou contemplar diferentes dimensões do risco de quedas, incluindo fatores relacionados à mobilidade, equilíbrio, visão, vestuário, ambiente físico, realização de atividades domésticas, transporte e uso de medicamentos. A proposta não teve como finalidade diagnosticar risco individual de quedas, mas possibilitar a identificação e a problematização de situações cotidianas potencialmente inseguras.

Quadro 1 – Descrição das atividades desenvolvidas no circuito

Simulação	Descrição da estação e materiais utilizados
Deslocamento em transporte coletivo com sacolas nas mãos	Foi simulada a entrada em transporte coletivo por meio de um degrau e, posteriormente, o deslocamento no interior do veículo, mantendo sacolas nas mãos. A situação possibilitou discutir transposição de degraus, necessidade de apoio, transporte de objetos e manutenção do equilíbrio.



CELEBRAR IDEIAS QUE MOVEM O FUTURO!

Travessia em faixa de pedestres com rapidez e sem o uso de calçado adequado	Foi simulada uma travessia em faixa de pedestres, enfatizando a necessidade de deslocamento em tempo limitado e a influência do tipo de calçado na segurança. A situação permitiu discutir velocidade de marcha, atenção ao ambiente e adequação do calçado.
Alcance de objetos em locais elevados e prateleiras	Foi utilizada uma prateleira com objetos dispostos em altura. A situação-problema estimulou o reconhecimento dos riscos associados à tentativa de alcançar objetos em níveis elevados e a discussão de alternativas mais seguras.
Atividades domésticas: Pendurar roupas em varal	Foi simulada a tarefa de pendurar roupas em varal, explorando a necessidade de elevar os membros superiores e manter a estabilidade durante a atividade. Discutiram-se alternativas que reduzam a necessidade de alcançar alturas e realizar tarefas em posições instáveis.
Atividades domésticas: Manusear cabides em guarda-roupas altos	Foi simulada a retirada e organização de cabides em compartimento elevado de guarda-roupa. A atividade possibilitou discutir riscos relacionados ao alcance (como uso de bancos ou escadas) e à necessidade de estratégias mais seguras para acessar objetos.
Deslocamento em vias com irregularidades, como pedras e buracos	Foi construído um percurso com superfícies irregulares representando situações encontradas em vias públicas. A estação permitiu discutir a influência das condições do ambiente sobre estabilidade, marcha, atenção e risco de tropeços e quedas.
Simulação de vestir-se em pé e sentado	Foi proposta a tarefa de vestir uma bermuda em duas condições: em pé e sentado. A comparação permitiu discutir a maior estabilidade proporcionada pela posição sentada e os riscos relacionados à realização da tarefa em posição ortostática.
Uso de óculos para simulação de limitação do campo visual e acuidade visual	Foram utilizados óculos que simulavam redução do campo visual e visão embaçada. A estação possibilitou vivenciar a interferência das alterações visuais na percepção de obstáculos, orientação espacial e deslocamento.
Riscos associados ao uso de medicamentos em atividades cotidianas	Foi utilizada uma situação-problema relacionada ao uso de medicamentos, com discussão sobre possíveis efeitos que podem interferir na segurança, como tontura, sonolência ou alterações do equilíbrio. A atividade enfatizou o uso adequado dos medicamentos e a comunicação com profissionais de saúde diante de efeitos adversos.

Fonte: Autores, 2026.

A ação contou com a participação interprofissional de estudantes e docentes dos sete cursos envolvidos no programa: Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição e Psicologia. A atuação conjunta permitiu



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

abordar a prevenção de quedas a partir de diferentes perspectivas profissionais e favoreceu a integração entre conhecimentos acadêmicos e saberes construídos na interação com a comunidade.

A condução das atividades priorizou a segurança dos participantes. As situações foram apresentadas de forma orientada, com acompanhamento dos estudantes e docentes, e a participação ocorreu de acordo com a disponibilidade e o interesse de cada pessoa idosa. Ao final do circuito, foram realizados momentos de diálogo e orientação, reforçando estratégias de prevenção aplicáveis às atividades cotidianas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização do circuito possibilitou aproximar o conhecimento sobre prevenção de quedas de situações concretas e reconhecíveis no cotidiano das pessoas idosas. A participação de aproximadamente 40 pessoas idosas demonstrou interesse da comunidade por atividades educativas que abordem segurança e manutenção da independência funcional a partir de experiências práticas. Durante o percurso, as situações simuladas favoreceram a identificação e a problematização de riscos presentes em tarefas aparentemente simples, como vestir-se, alcançar objetos, pendurar roupas, utilizar transporte coletivo e caminhar por vias irregulares.

A experiência evidenciou que o risco de quedas não deve ser compreendido exclusivamente como consequência de características individuais. As estações permitiram discutir a interação entre a pessoa, a tarefa e o ambiente. Essa perspectiva está alinhada às recomendações internacionais, que defendem abordagem multifatorial e multidimensional para prevenção de quedas, considerando aspectos como equilíbrio, força, visão, medicamentos, calçados, condições clínicas e modificações ambientais (Montero-Odasso et al., 2022).

A estação relacionada ao transporte coletivo, por exemplo, permitiu discutir como uma atividade habitual pode envolver simultaneamente transposição de degraus, necessidade de apoio, manutenção do equilíbrio e transporte de objetos. De maneira semelhante, a simulação de deslocamento em vias com pedras e



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

buracos evidenciou a influência das condições do espaço público sobre a segurança da mobilidade. Essas situações reforçam que estratégias de prevenção não podem ser direcionadas apenas à mudança de comportamento da pessoa idosa, devendo também considerar a qualificação dos ambientes onde ela vive, circula e participa socialmente.

Essa perspectiva dialoga com o conceito de cidades e comunidades amigas das pessoas idosas, no qual ambientes físicos acessíveis, seguros e inclusivos constituem componentes importantes para favorecer participação, mobilidade e envelhecimento saudável. A OMS destaca que espaços públicos e condições de mobilidade adequadas são relevantes para favorecer a participação das pessoas idosas na vida comunitária (World Health Organization, 2021b, World Health Organization, 2023). Assim, situações como calçadas e vias irregulares, transporte coletivo pouco acessível, obstáculos e condições inadequadas de travessia devem ser compreendidas também como questões de responsabilidade coletiva e de planejamento urbano.

As estações relacionadas à visão, ao vestuário e às atividades domésticas ampliaram a discussão sobre fatores intrínsecos e comportamentais. A simulação de limitação visual permitiu demonstrar como alterações na percepção do ambiente podem interferir na identificação de obstáculos e na segurança durante o deslocamento. Da mesma forma, a comparação entre vestir-se em pé e sentado possibilitou refletir sobre a importância de adaptar a forma de realizar uma tarefa, reduzindo demandas desnecessárias de equilíbrio.

A abordagem dos medicamentos acrescentou ao circuito uma dimensão frequentemente pouco perceptível nas atividades cotidianas. A discussão sobre possíveis efeitos como tontura, sonolência e alterações do equilíbrio reforçou a importância do uso seguro de medicamentos e da avaliação profissional quando surgirem efeitos que possam aumentar a vulnerabilidade a quedas. A literatura brasileira também evidencia a associação entre quedas e diferentes condições clínicas e medicamentosas, reforçando a necessidade de abordagem ampla do problema (Melo-Neto et al., 2023).



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

Outro resultado relevante foi a possibilidade de integrar diferentes saberes profissionais em uma única ação educativa. A participação de estudantes e docentes de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição e Psicologia permitiu abordar a prevenção de quedas como fenômeno complexo, que ultrapassa os limites de uma única área do conhecimento. Para os estudantes, a experiência favoreceu aprendizagem interprofissional, comunicação com a comunidade, aplicação de conhecimentos em situações reais e compreensão ampliada das necessidades das pessoas idosas.

Do ponto de vista extensionista, a atividade fortaleceu a articulação entre universidade e comunidade ao utilizar um espaço público já integrado à rotina das pessoas idosas. A extensão, nesse contexto, não se limitou à transmissão de informações, mas constituiu espaço de diálogo e construção compartilhada de conhecimentos. A experiência permitiu que os estudantes identificassem situações de risco presentes no cotidiano e, simultaneamente, que as pessoas idosas refletissem sobre suas próprias práticas e sobre as condições dos ambientes em que circulam.

A proposta apresentou potencial de replicabilidade, considerando a utilização de materiais simples, a possibilidade de adaptação das estações e a flexibilidade para aplicação em diferentes espaços comunitários, unidades de saúde, instituições e ações educativas. Sua contribuição está na estratégia pedagógica de transformar situações cotidianas em oportunidades de reflexão sobre segurança, autonomia e participação social.

Como limitação da experiência, destaca-se a ausência de instrumentos padronizados de avaliação antes e após a atividade. Dessa forma, embora tenham sido observados interesse, participação e manifestações de reconhecimento dos riscos durante os momentos de interação, não é possível afirmar quantitativamente que houve aumento do conhecimento, mudança da percepção de risco ou modificação sustentada de comportamentos. Estudos futuros poderão incorporar instrumentos pré e pós-intervenção para avaliar objetivamente esses desfechos e verificar a manutenção dos efeitos educativos ao longo do tempo.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Circuito de Desafios Cotidianos e Riscos de Quedas em Pessoas Idosas constitui uma estratégia educativa participativa, de baixo custo e potencialmente replicável para abordar a prevenção de quedas em contexto comunitário. A vivência de situações relacionadas ao transporte, às atividades domésticas, ao vestuário, à visão, ao uso de medicamentos e às condições das vias públicas favoreceu a problematização de riscos presentes no cotidiano e o diálogo sobre estratégias de maior segurança.

A experiência também evidenciou que a prevenção de quedas deve ultrapassar a perspectiva centrada exclusivamente na pessoa idosa, incorporando a interação entre características individuais, tarefas e condições ambientais. Nesse sentido, a promoção de ambientes acessíveis e seguros constitui componente essencial para o envelhecimento saudável e para a preservação da autonomia e da participação social.

A participação integrada de sete cursos da área da saúde fortaleceu o caráter interprofissional da ação e proporcionou aos estudantes uma experiência formativa vinculada a demandas reais da comunidade. No âmbito extensionista, a atividade contribuiu para aproximar universidade e sociedade, articulando educação em saúde, formação profissional e promoção da saúde.

Recomenda-se que futuras edições incorporem instrumentos de avaliação pré e pós-intervenção, bem como estratégias de acompanhamento, possibilitando mensurar mudanças no conhecimento, na percepção dos riscos e na adoção de comportamentos preventivos. A experiência demonstra o potencial de metodologias educativas baseadas na simulação de situações cotidianas para estimular a reflexão e ampliar a discussão sobre prevenção de quedas e envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Prevenção de quedas; Pessoa idosa; Envelhecimento saudável; Educação em saúde; Extensão universitária.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), por meio do Programa de Extensão “Univale na Praça: cuidando das pessoas idosas”, pelo apoio institucional e incentivo ao desenvolvimento de ações extensionistas voltadas à promoção da saúde e do envelhecimento saudável. Agradecem também à gestão da Praça de Esportes de Governador Valadares pela parceria, acolhimento e disponibilidade do espaço, fundamentais para a realização da atividade e para o fortalecimento das ações junto à comunidade. Estendem ainda seus agradecimentos às pessoas idosas participantes, aos docentes e aos estudantes dos cursos envolvidos, cuja colaboração tornou possível a concretização desta experiência.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.**

Brasília, DF: Ministério da Saúde, [2017]. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002_03_10_2017.html.

Acesso em: 22 ago. 2026.

MELO-NETO, A. Q. *et al.* Quedas em idosos e fatores associados: estudo de base populacional no Nordeste do Brasil. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 47, n. 3, 2023. DOI: 10.22278/2318-2660.2023.v47.n3.a3815. Disponível em: <https://rbps.sesab.ba.gov.br/index.php/rbps/article/view/3815>. Acesso em: 28 set. 2026.

MONTERO-ODASSO, M. *et al.* World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. **Age and Ageing**, London, v. 51, n. 9, afac205, 2022. DOI: 10.1093/ageing/afac205. Disponível em: <https://academic.oup.com/ageing/article/51/9/afac205/6730755>. Acesso em: 28 set. 2026.

PIMENTEL, W. R. T. *et al.* Quedas entre idosos brasileiros residentes em áreas urbanas: ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, supl. 2, p. 12, 2018. DOI: 10.11606/S1518-8787.2018052000635. Disponível em: https://revistas.usp.br/rsp/pt_BR/article/view/153945. Acesso em: 20 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Creating age-friendly cities and communities.** Geneva: WHO, 2023. Disponível em:

<https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities>. Acesso em: 22 ago. 2026.



**CELEBRAR IDEIAS
QUE MOVEM O FUTURO!**

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Falls**. Geneva: WHO, 2021a. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. Acesso em: 20 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Step safely**: strategies for preventing and managing falls across the life-course. Geneva: WHO, 2021b. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/978924002191-4>. Acesso em: 23 ago. 2026.