

Prevenção de Quedas em Idosos

O Papel da Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Cuidado Preventivo e Interdisciplinar

Dr. Lucas Bittencourt

Fisioterapeuta

2025

COFFITO



O Cenário Atual

As quedas representam a **principal causa de hospitalização e óbito** entre idosos no Brasil. Elas não impactam apenas o corpo, mas também a autonomia, o emocional e a vida social dos indivíduos.



Responsabilidade Coletiva

O cuidado ativo e preventivo se torna um dever coletivo — e uma responsabilidade direta das profissões da saúde.



COFFITO

Impacto das Quedas



Hospitalização

Principal causa de internação hospitalar em idosos brasileiros



Impacto Emocional

Redução da autoestima e aumento do medo de cair novamente



Vida Social

Isolamento social e perda de independência nas atividades diárias



Autonomia

Comprometimento da mobilidade e capacidade funcional

Fisioterapia

Prevenção Baseada em Movimento





O Papel da Fisioterapia

1

Avaliação Funcional

Identifica alterações no equilíbrio, força, marcha e mobilidade que elevam o risco de queda

Ferramentas: TUG, Berg Balance Scale, SF36 e outros.

2

Exercícios Terapêuticos

Fortalecimento muscular de membros inferiores, treinamento de equilíbrio e reeducação da marcha

3

Reabilitação Pós-queda

Redução da dor, aumento da mobilidade e readaptação funcional personalizada

4

Educação em Saúde

Estratégias seguras de mobilidade e participação em grupos comunitários

Terapia Ocupacional

Prevenção Baseada no Ambiente



O Papel da Terapia Ocupacional

Avaliação Ambiental

Análise de riscos domiciliares: tapetes soltos, má iluminação, mobiliário, ausência de barras de apoio

Adaptação e Tecnologias

Reorganização funcional do ambiente e recomendação de dispositivos assistivos

Promoção da Autonomia

Treinos de AVDs, AVPs e intervenções para resgate da autoestima

Trabalho com Familiares

Educação e capacitação para cuidado seguro e colaborativo, Trabalho conjunto de Saúde Mental



COFFITO

Abordagem Integrada

Fisioterapia

Fortalece a **base funcional** do corpo

- Equilíbrio e coordenação
- Força muscular
- Padrões de marcha
- Mobilidade geral

Terapia Ocupacional

Constrói um **mundo seguro** para este corpo

- Ambiente domiciliar, laboral e externo
- Tecnologias assistivas
- Atividades de vida
- Suporte familiar e cuidadores

| Juntas, atuam no corpo e no cotidiano



COFFITO

**PL 4376/2024 - A Política Nacional
de Prevenção de Quedas (PNPQPI)**

Cuidar Ampliado

Envelhecimento Digno, Ativo e Seguro

A prevenção de quedas vai além da ausência de acidentes. Trata-se de promover um mundo onde o idoso não apenas evita quedas, mas **se sente capaz de viver com liberdade**.