

# Prevenção de Quedas em Idosos

## O Papel da Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Cuidado Preventivo e Interdisciplinar

Dr. Lucas Bittencourt

Fisioterapeuta

2025



# COFFITO



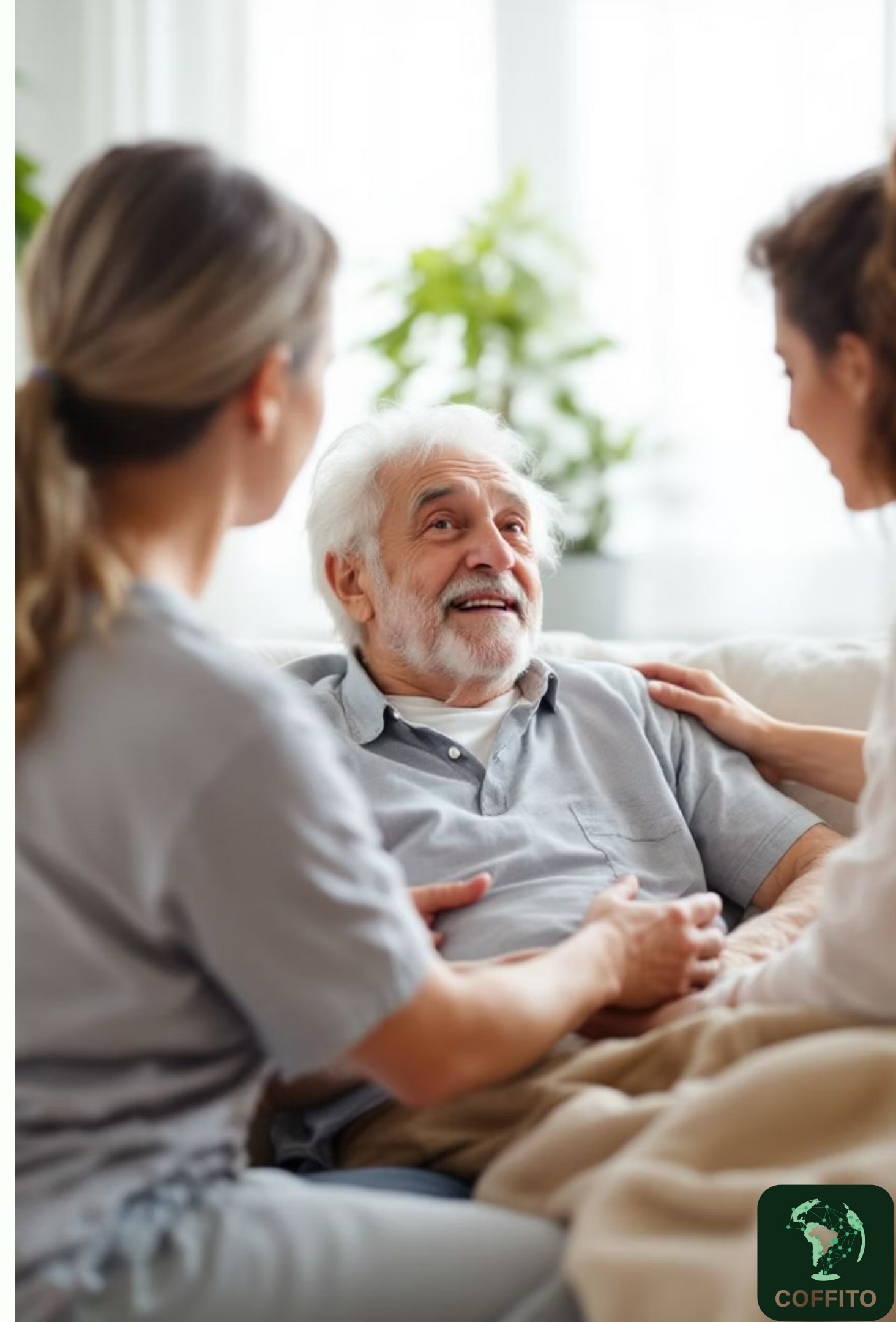
# O Cenário Atual

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.



# 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**

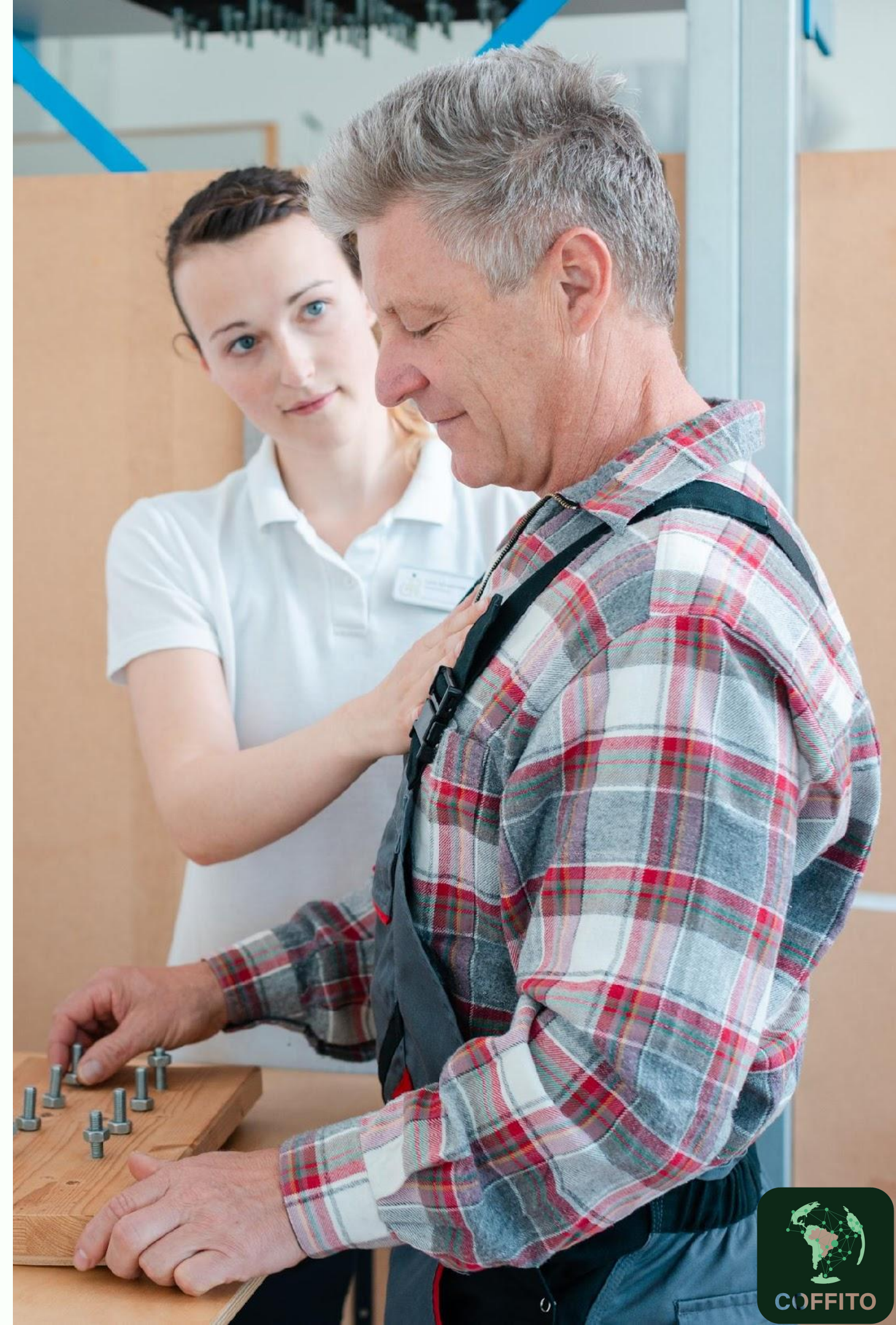
Reorganização funcional do ambiente e recomendação de dispositivos assistivos

## **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



# 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





**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.**