

# **Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas**

## **Avanços e Desafios na Implementação da Política Nacional de prevenção**

**Profa. Dra. Monica Perracini**

Professora do PPG Mestrado e Doutorado em Fisioterapia - UNICID  
Professora do PPG Mestrado e Doutorado em Gerontologia - UNICAMP  
Coordenadora do Grupo de Pesquisa PrevQuedas Brasil  
Ponto Focal – ILC Brasil  
Pesquisadora CNPq





**PrevQuedas**  
Brasil

**LANÇAMENTO**  
**Carta-Manifesto**  
Prevenção de Quedas

**09 de Abril**  
das 9h às 11h

ANFITEATRO DO CENTRO DE INTEGRALIDADE DO HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO ESTADUAL



**Mais pessoas  
estão  
chegando aos  
60 +**

**Vivendo por  
mais tempo**

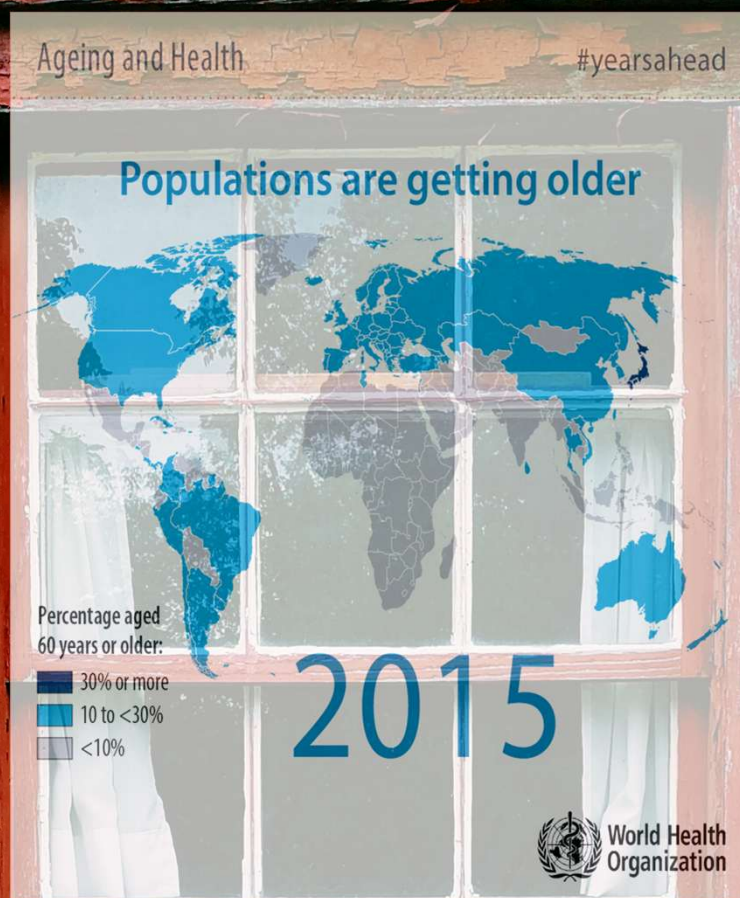


Foto de Mari Madriz na



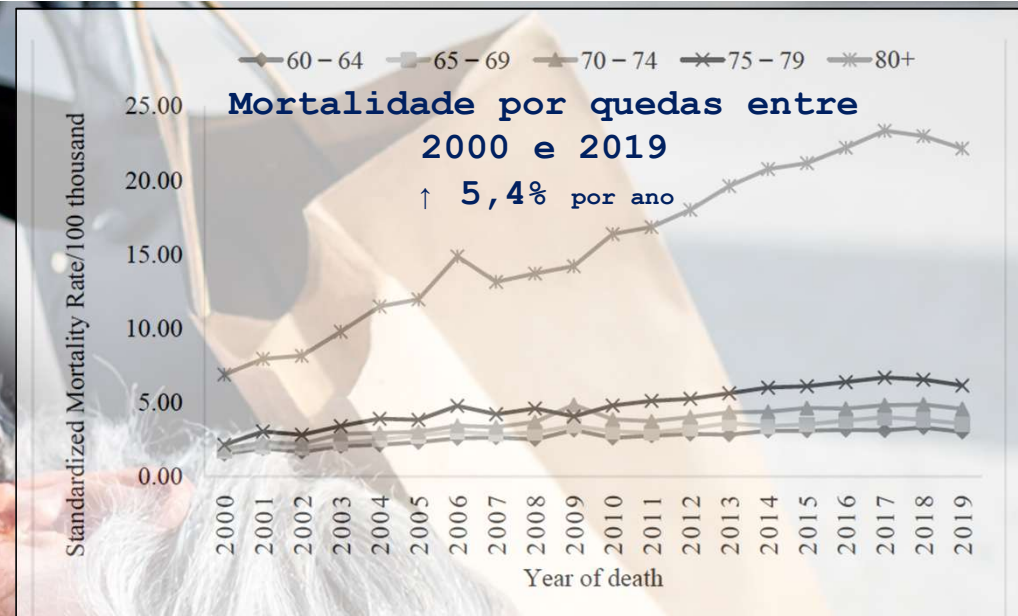
**Prevalência de Quedas – 20%  
e 45%**

**½ caídoes recorrentes  
85 anos – 49% a 60%**

**Cerca de 20 a 30% das pessoas  
idosas que caem tem lesões  
moderadas ou graves**

- **cortes**
- **traumas cranianos**
- **fraturas**

<https://www.>



Source: Brazilian Mortality Information System (SIM), 2021.

**Figure 2. Standardized rate of age-specific mortality from falls in older adults in the period 2000 to 2019.**

epidemiol. infect.  
Mortality trend from falls in Brazilian older adults from 2000 to 2019  
Tendência de mortalidade por quedas em idosos, no Brasil, no período de 2000-2019  
Ilana Carla Mendes Gonçalves<sup>1</sup>, Ronilson Ferreira Freitas<sup>2</sup>, Erika Carvalho Aquino<sup>3</sup>,  
Jair Almeida Carneiro<sup>4</sup>, Angelina do Carmo Lessa<sup>5</sup>

**Criado por IA no Adobe  
Firefly**





- © **Emergência e hospitalização**
- © **↓ Independência funcional**
- © **Fragilização prolongada**
- © **Cuidados de longa duração (famílias)**

Foto de Virgil Cayasa na  
Unsplash

Care of the Aging Patient: From Evidence to Action

**The Patient Who Falls**  
"It's Always a Trade-off"

Mary E. Tinetti, MD; Chandrika Kumar, MD





## Custos anuais (hospitalização, readmissões e cuidados em 90 dias)



Foto de [Danie Franco](#) na [Unsplash](#)

**JAMA** June 4, 2019 Volume 321, Number 21





## Exposição aos fatores ao longo da vida

Foto de [Pierre-Axel Cotteret](#) na [Unsplash](#)



# Política Nacional para prevenção e manejo de quedas

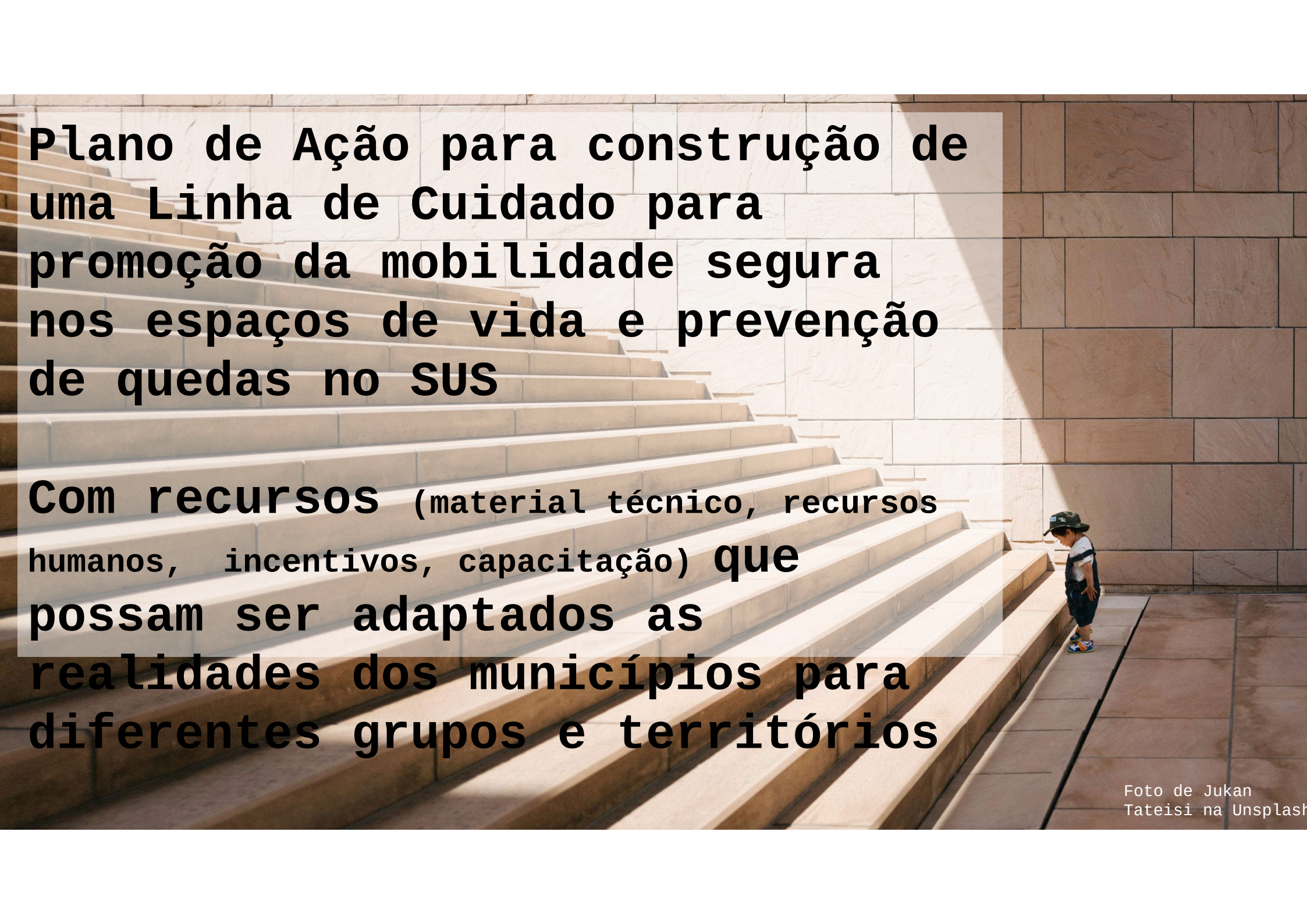
**PNPQPI:** Projeto de Lei 4376/24

O desafio é a implementação  
no SUS e articulação com o  
SUAS



Foto de [Ondrej Supitar](#) na U



A photograph of a wide, multi-tiered set of stone steps leading up to a wall made of large, rectangular stone blocks. The steps are made of the same material. A small child, wearing a cap and overalls, is standing at the bottom right of the steps, looking down. The scene is brightly lit, with shadows cast across the steps and wall.

# **Plano de Ação para construção de uma Linha de Cuidado para promoção da mobilidade segura nos espaços de vida e prevenção de quedas no SUS**

**Com recursos** (material técnico, recursos humanos, incentivos, capacitação) **que possam ser adaptados as realidades dos municípios para diferentes grupos e territórios**



# Promoção da Mobilidade Segura nos Espaços de Vida

Cuidado com o ambiente  
Campanhas de prevenção  
**de quedas** que empoderem  
a pessoa idosa para o  
autogerenciamento do  
risco de cair e  
autocuidado, **combatendo**  
**o Idadismo**

## Idadismo Institucional

Tratamento médico-  
hospitalar  
insatisfatório por  
conta da idade:

2.1 x a chance de cair  
2x ou +

## Idadismo interpessoal

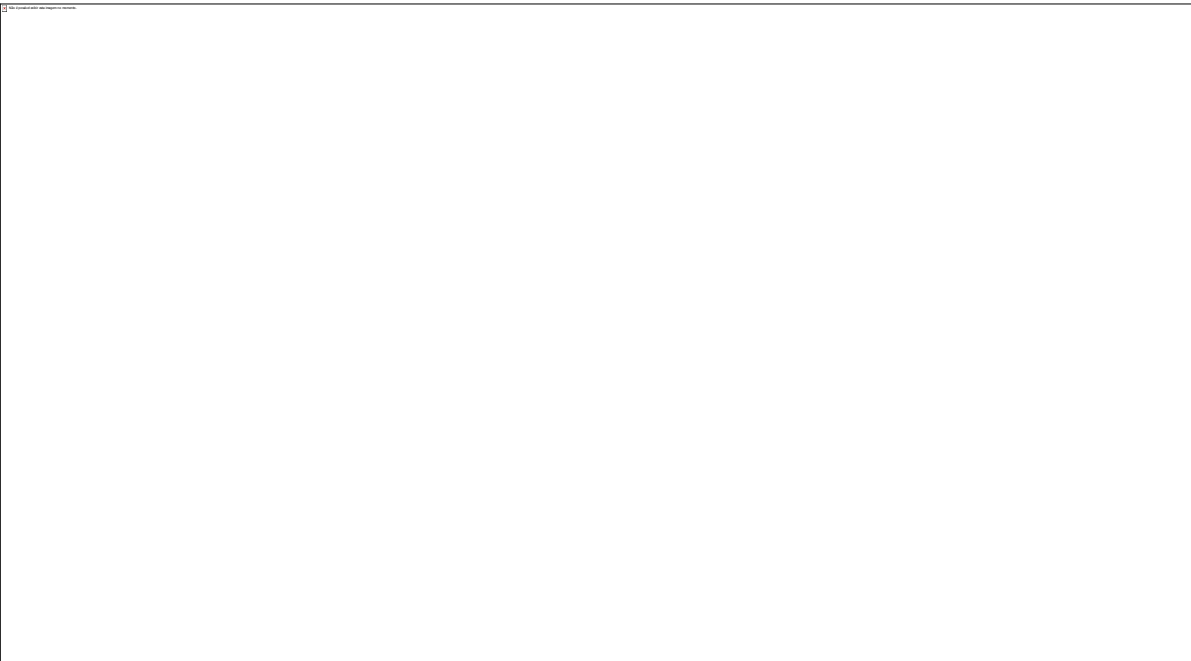
Foram tratadas como  
menos “espertas” devido  
a idade:

1.6 x a chance de cair  
2 x ou +

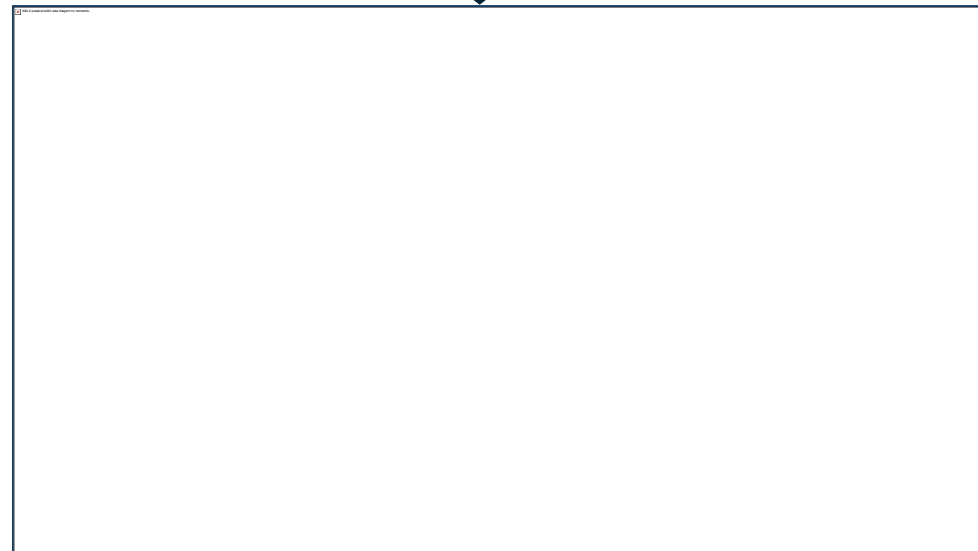
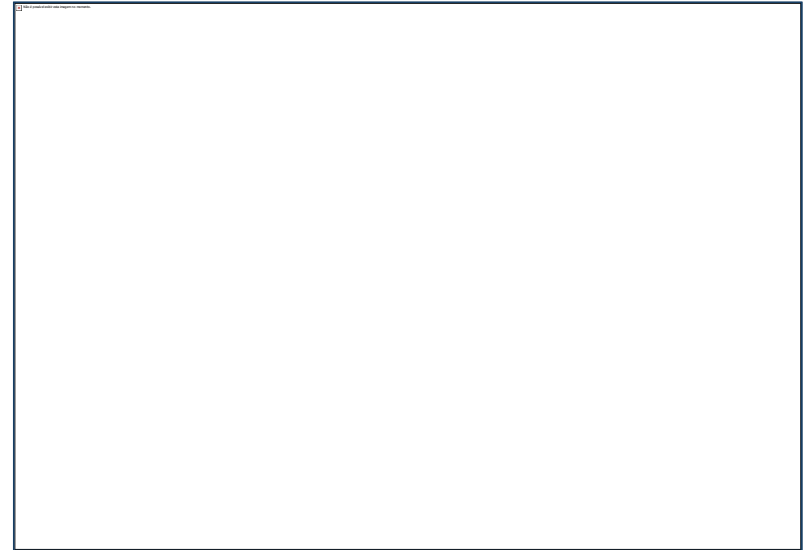
Fonte: Estudo ELSI-Brazil, submetido para  
publicação

Juleimar Soares Coelho de Amorim, Monica  
Rodrigues Damasceno, Karla Ciccarini, Juliana





<https://worldfallsguidelines.com/>





# Experiência do Programa PrevQuedas



# Programa de Prevenção de Quedas:

**60+ que caíram ao menos 1x no último ano em vários centros em SP  
(IPGG, CRI Norte, HSPE, Hospital das Clínicas da Faculdade de  
Medicina da USP)**

**Divulgação folders  
Serviços  
Unidades Básicas na  
área de abrangência  
dos centros pela  
PMSP**

# Todos os participantes receberam:

Fatores de Risco  
Individuais

Diário de Quedas

Manual com linguagem leiga sobre os fatores de  
risco e 5 exercícios progressivos baseados no  
protocolo de Otago



# **Intervenção Multifatorial**

---

**1x por semana durante 12 semanas  
consecutivas/equipe multiprofissional**

---

**Exercício in loco em grupo de 6-10  
participantes + recomendação para  
exercícios domiciliares (2x)**

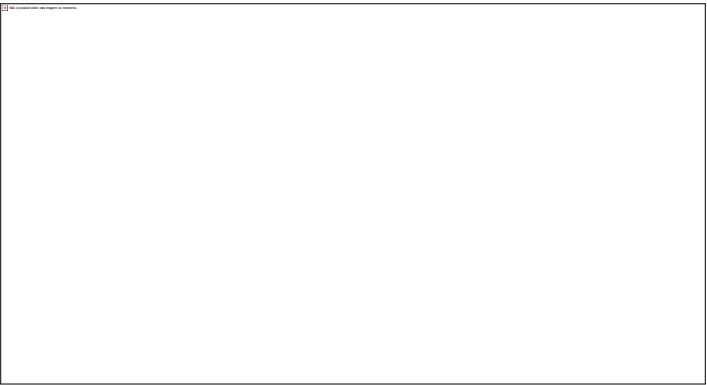
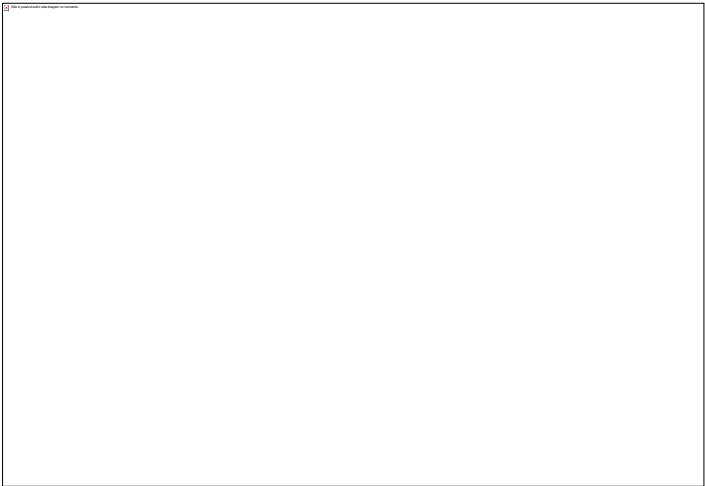
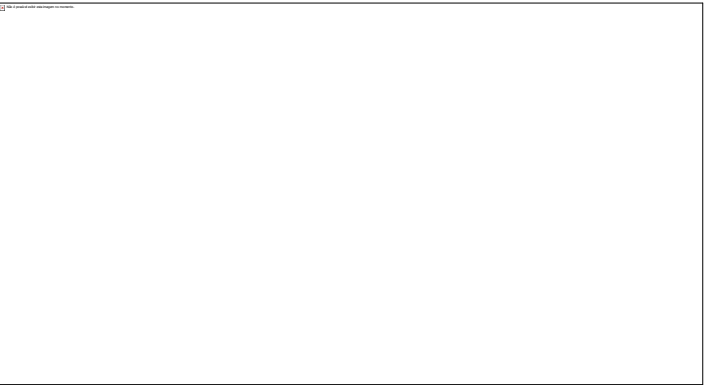
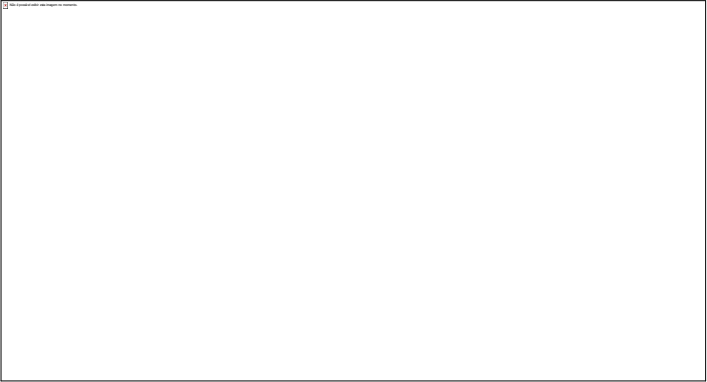
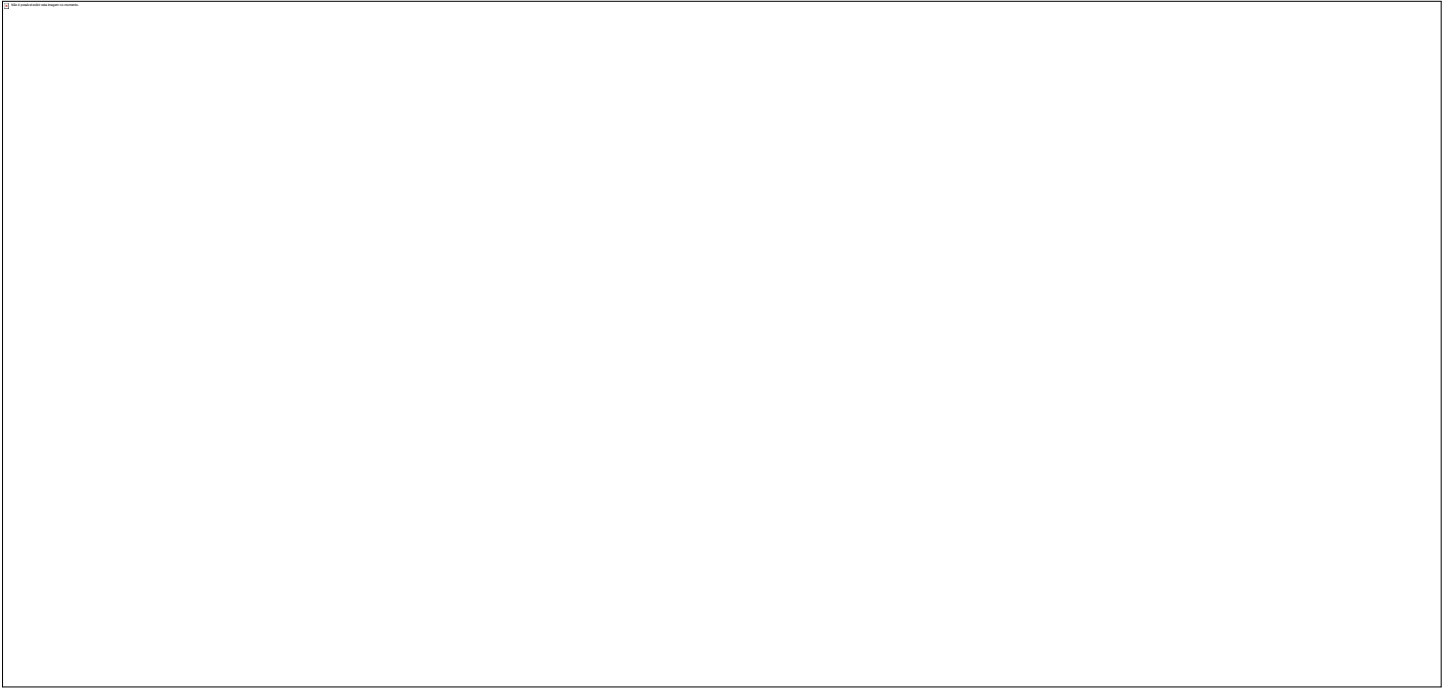
---

**Grupo Educativo**

---

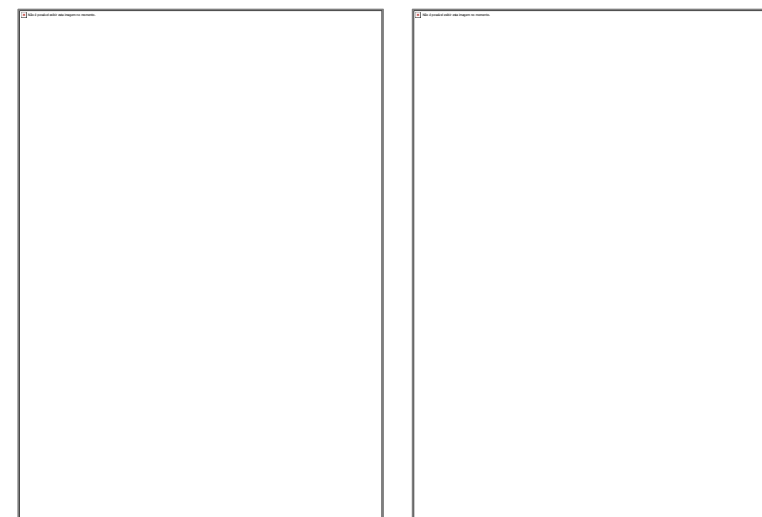
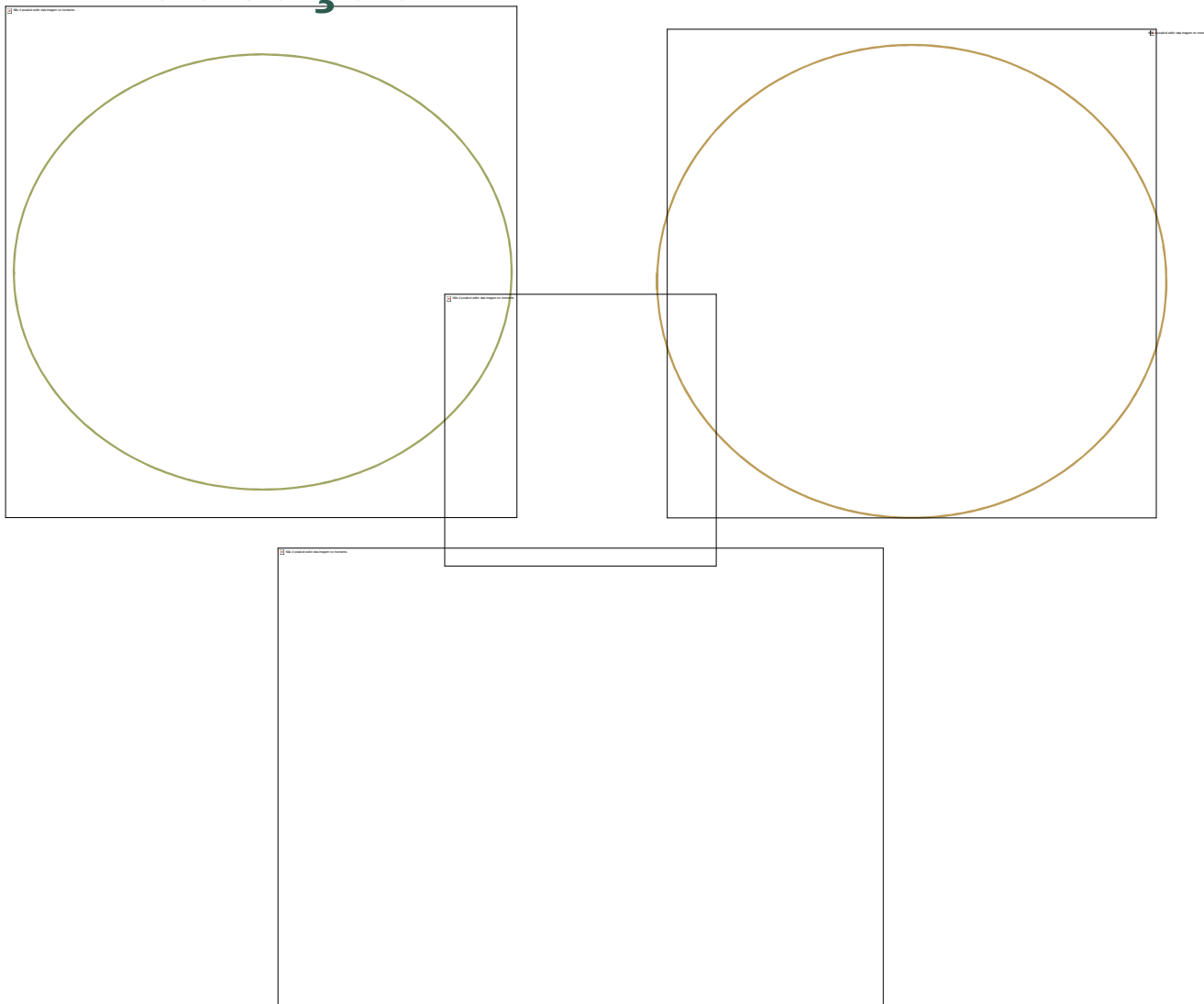
**Orientações médicas a cada mês e  
encaminhamento para atenção  
especializada**

---





# Educação — 30 a 40 min com um facilitador



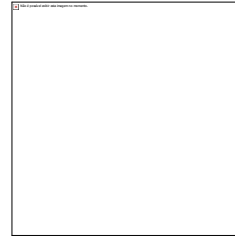
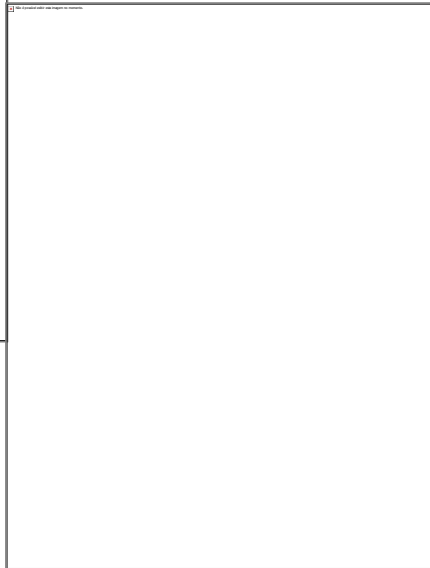
## 12 encontros com temas para discussão

Ex:

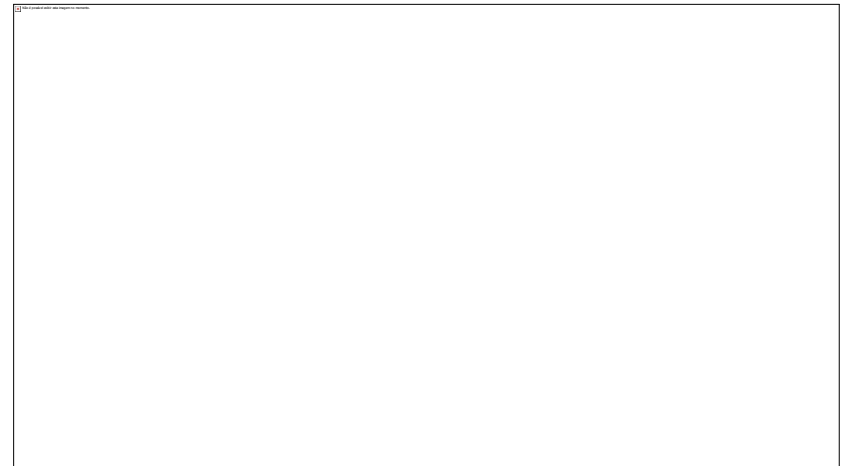
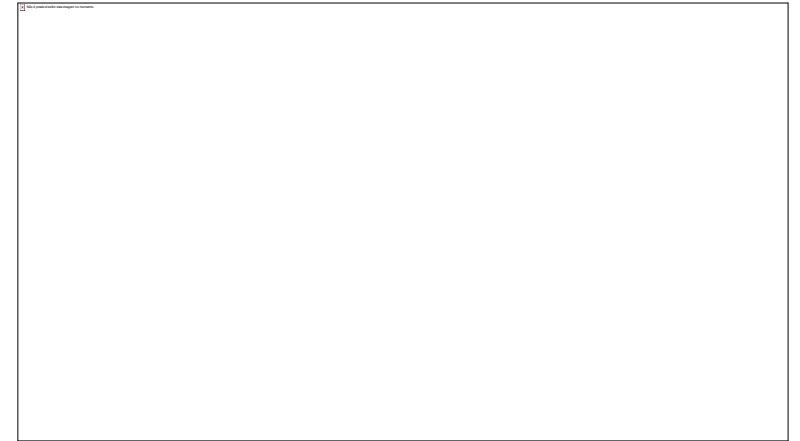
Cair é normal na velhice  
tomando medicação corretamente  
Cuidados com os pés e sapatos  
Minha casa é segura?  
O que é alimentação saudável e o  
que isso tem a ver com quedas?  
Porque preciso fazer exercícios?



**3 Revisões médicas ao longo das 12 semanas**



**Ao final certificado!**





# O Programa não foi efetivo

## **Grupo Multifatorial:**

Quedas/pessoa/ano = 1,04 ( $\pm$  1,72)

**1 queda = 74,6%**

**2 quedas ou mais = 25,4%**

## **Grupo Cuidado Usual**

Quedas/pessoa/ano = 1,07 ( $\pm$  1,84)

**1 queda = 76,5%**

**2 quedas ou mais = 23,5%**

**Adesão média ao programa in loco: 61,5% ( $\pm$  31,5%)**

**Adesão média aos exercícios 3x por semana: 20,8%**

## Barreiras relatadas pelos idosos :

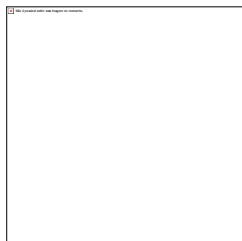
55%



### Problemas de Saúde

medo de cair, depressão e dor

45%



### Demandas competitivas

consultas, exames e ser cuidador

37%



### Questões Práticas

longe de casa, transporte público cheio

13%

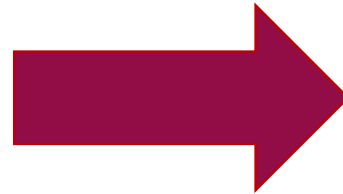


### Falta de suporte

apoio da família







**Exercícios 3x por  
semana  
personalizados  
de alta intensidade e  
progressivos**

**Capacitação de  
profissionais  
Fisioterapeutas**

**Apoiados por ACS,  
familiares e  
facilitadores na  
comunidade**

**Vamos ter que fazer um esforço coletivo, mais articulado e sensível às especificidades locais, incluindo diferentes grupos de acordo com o risco, expectativas, comportamento, situação de vida, ambiente...**

**Programas devem ser oferecidos na comunidade onde os idosos vivem**

**Articulação entre os níveis de atenção é essencial para os idosos de alto risco**



Capacidade

Motivação

Oportunidade

Foto de Sandy Millar na Unsplash





# Obrigada!

[monica.perracini@unicid.edu.br](mailto:monica.perracini@unicid.edu.br)