

## EDITAL

### Normas de Funcionamento do Programa Municipal Prevenção de Quedas

**Ricardo Bruno Antunes Machado Rio**, Presidente da Câmara Municipal de Braga:

**Faz saber que**, o Executivo Municipal em reunião ordinária pública realizada no dia 28 de julho de 2025, deliberou aprovar por maioria com os votos a favor da Coligação Juntos por Braga, da CDU e abstenção do PS, as **Normas de Funcionamento do Programa Municipal Prevenção Quedas** que se anexam.

Para constar se mandou passar o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares de estilo e publicitado no site do Município.

Braga, Paços do Município,

O Presidente,

**DOCUMENTO ASSINADO ELETRONICAMENTE**



## **Normas de Funcionamento**

### **Programa Municipal Prevenção Quedas**

#### **1. Enquadramento**

O envelhecimento da população é uma realidade crescente no concelho de Braga e em todo o território nacional, com implicações diretas na saúde pública, na qualidade de vida e na sustentabilidade dos serviços sociais. Entre os desafios associados a esta realidade, destaca-se a elevada prevalência de quedas entre a população idosa, frequentemente associadas à sarcopenia – uma condição caracterizada pela perda de massa e força muscular, que compromete a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia funcional.

Dados do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) revelam que, só em 2023, mais de 40 mil episódios de quedas entre pessoas com 65 ou mais anos deram entrada em serviços de urgência, sendo a maioria ocorrida em contexto domiciliário.

Um estudo recente da Mayo Clinic, publicado na JAMA Network Open, revelou um dado preocupante: as pessoas estão a viver cerca de uma década a mais, no entanto, enfrentam problemas crónicos e limitações de saúde que produzem grandes limitações à qualidade de vida nos últimos anos de vida, ou seja, os dados apurados junto de 183 países membros da Organização Mundial de Saúde entre os anos de 2000 e 2019, mostram que os ganhos em longevidade não acompanham os avanços equivalentes a uma longevidade saudável. Muitas vezes, envelhecer significa mais anos de vida sobrecarregados com doenças.

De acordo com a bibliografia internacional, em pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, as quedas são a principal causa de morte relacionada com lesões e a sétima principal causa de todas as mortes (Stefanacci, R., 2023).

Em Portugal, as quedas são identificadas como a principal causa de morte acidental em pessoas com 65 ou mais anos, representando cerca de 68,8 % dos acidentes domésticos e de lazer nessa faixa etária, dos quais 46 % ocorrem em contexto domiciliário. Em 2023, o sistema EVITA registou 40 842 episódios de queda entre idosos atendidos em serviços de urgência,



confirmando a elevada incidência e evidenciando a necessidade de intervenção preventiva.

Neste contexto, o Município de Braga pretende criar o **Programa Municipal de Prevenção de Quedas**, programa que é baseado em evidências científicas, nomeadamente nas orientações do consenso europeu EWGSOP2, e visa rastrear precocemente casos de sarcopenia, aplicar programas de treino físico adaptado e capacitar os técnicos e cuidadores que atuam junto da população idosa institucionalizada do concelho de Braga, que se regerá pelas seguintes normas:

## 2. Objetivos

O principal objetivo do Programa Municipal de Prevenção de Quedas consagra-se no aumento da longevidade com qualidade de vida, através da promoção da saúde por via de um envelhecimento ativo e pela adoção de medidas de segurança intrínseca e externa, numa abordagem integrada e preventiva.

Cumulativamente, o Programa Municipal de Prevenção de Quedas promoverá de forma complementar as seguintes respostas:

- a) identificar precocemente situações de sarcopenia na população-alvo;
- b) prevenir a ocorrência de quedas e as suas consequências;
- a) promover a autonomia e a funcionalidade física dos seniores;
- b) Melhorar o equilíbrio, força, coordenação e flexibilidade na população-alvo;
- c) Capacitar os idosos, técnicos e cuidadores pertencentes a instituições de apoio à 3ª idade do concelho de Braga para a prevenção de quedas, através da compreensão do envelhecimento humanos nos aspetos biológicos, psicológicos e sociais e da prática de exercício físico;
- d) Fomentar a socialização e o bem-estar psicossocial.

## 3. Destinatários

O Programa Municipal de Prevenção de Quedas destina-se a:

- a) Pessoas idosas, institucionalizadas em lares e entidades congéneres do concelho de Braga;



b) Técnicos e cuidadores afetos às instituições parceiras.

#### **4. Inscrição e Acesso**

A inscrição no Programa Municipal de Prevenção de Quedas é totalmente gratuita, podendo ser requerida pelas entidades destinatárias através do email [gab.saude@cm-braga.pt](mailto:gab.saude@cm-braga.pt)

A adesão a esta resposta municipal pressupõe a celebração de protocolo de colaboração institucional entre o Município de Braga e a instituição parceira.

#### **5. Local de Funcionamento**

O Programa Municipal de Prevenção de Quedas funcionará nos locais e horários acordados previamente, realçando que se efetuará em local adequado proporcionado pela instituição parceira.

#### **6. Metodologia**

O Programa Municipal de Prevenção de Quedas possui a seguinte metodologia, implementada por uma equipa multidisciplinar que possuirá, entre outros, profissionais de gerontologia e do exercício físico:

##### **➤ Avaliação Inicial**

A avaliação inicial dos seniores será efetuada através da aplicação do Algoritmo EWGSOP2 para identificação de casos de risco, elaboração de diagnóstico e quantificação da gravidade de sarcopenia (questionário SARC-CalF, testes de força, marcha, BIA ou equação de Lee).

##### **➤ Diagnóstico**

Os dados apurados no momento da avaliação inicial serão devidamente tratados, no sentido de caracterizar o grupo dos utentes envolvidos, provenientes da instituição parceira, quanto ao risco de queda e nível funcional do utente. Todos os dados serão partilhados junto da instituição parceira.

##### **➤ Intervenção**

Após a fase de diagnóstico, a intervenção prevê as seguintes respostas:



- a) Definição de planos de treino individualizados;
- b) Capacitação dos colaboradores da instituição parceira para a orientação das sessões de exercício físico dos utentes, sob supervisão pelos técnicos de exercício físico do Município de Braga, de forma aleatória;
- c) Recomendação de desenvolvimento de pelo menos duas sessões semanais de exercício físico, com uma duração mínima de 30 minutos cada;
- d) Avaliações periódicas no sentido de avaliar o progresso alcançado pelos utentes e, caso necessário, redefinir plano de treino do utente;
- e) Avaliação final após período de implementação do programa.

➤ **Monitorização**

A atuação do Programa Municipal de Prevenção de Quedas será continuamente monitorizada, através dos seguintes indicadores:

- Evolução funcional dos utentes;
- Redução do número de quedas registadas;
- Níveis de adesão ao programa;
- Número de utentes e de sessões efetuadas;
- Satisfação dos utentes e instituições parceiras.

## **7. Outros Assuntos**

Outros assuntos não referidos nos pontos prévios, serão alvo de análise casuística, através dos colaboradores municipais afetos ao Programa Municipal de Prevenção de Quedas e/ou pelo(a) Vereador(a) com a tutela do pelouro da Saúde.

