



**Designação do projeto** | SWORD Care

**Código do projeto** | 023655

**Objetivo principal** | OT1 - Reforçar a investigação, o desenvolvimento tecnológico e a inovação

**Região de intervenção** | Norte

**Entidade beneficiária** | SWORD Health

**Data de aprovação** | 23-03-2017

**Data de início** | 01-01-2017

**Data de conclusão** | 30-06-2019

**Custo total elegível** | 399.245,25 EUR

**Apoio Financeiro da União Europeia** | FEDER - 271.252,85 EUR

---

As quedas são um sério problema de saúde em todo o mundo e a terceira maior causa de incapacidade crônica. Estima-se também que as quedas sejam responsáveis por 20 a 30% de todas as lesões e por 10 a 15% de todos os episódios de emergência.

Na população idosa, as quedas são um problema particularmente grave. Anualmente, estima-se que 28 a 35% dos indivíduos com 65 anos ou mais sofrem uma queda, e essa percentagem aumenta para entre 32 e 42% em indivíduos acima de 70 anos.

Entre os vários programas de prevenção de quedas existentes, um dos mais conhecidos é o protocolo de Otago. Este protocolo consiste num conjunto de exercícios de fortalecimento e equilíbrio para os membros inferiores desenvolvidos com a intenção de serem realizados em casa, com intervenção mínima do terapeuta.

Apesar dos bons resultados demonstrados pelo protocolo de Otago e outros protocolos, o maior desafio é motivar indivíduos mais velhos a exercitar-se e a manter um estilo de vida ativo.

Dada a dimensão do problema de quedas na população idosa e a necessidade urgente de uma solução viável e de baixo custo para prevenção de quedas, a SWORD Health criou um programa de exercícios baseado no protocolo de Otago e integrou-o ao SWORD Phoenix® (tecnologia existente da SWORD) dando origem ao SWORD Care.