

FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA PACIENTES IDOSOS: Revisão integrativa da literatura

Leticia Maria de Araújo Vasques¹; Luiz Medina Neto^{2,5}; Camila Ziganti Favaro^{3,5}; Lucimeire Aparecida da Silva^{4,5}

¹ Fisioterapeuta – FITL/AEMS; ² Fisioterapeuta – UNIFUNEC, Esp. em Fisioterapia do Trabalho e Ergonomia – UNIFAVENI, Esp. em Fisiologia do Exercício – UNIFAVENI, Esp. em Fisioterapia Traumatológica – UNIFAVENI; ³ Fisioterapeuta – Centro Universitário Barão de Mauá, Esp. em Fisioterapia em Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica – PUC, esp. em Oncologia Multiprofissional – UNIJALES, esp. em Fisioterapia Pediátrica e Neonatal – FAMERP; ⁴ Fisioterapeuta – Faculdade da Alta Paulista; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/ AEMS

* autor correspondente: meiresilvino@gmail.com

RESUMO

Na realidade todos envelhecemos, e de forma saudável é a melhor escolha quando comparada a outras alternativas. Felizmente, as técnicas e o tratamento de fisioterapia são adequados para os desafios que acompanham o envelhecimento. Isso inclui o tratamento de doenças relacionadas à idade diagnosticadas, bem como os aborrecimentos gerais que experimentamos à medida que envelhecemos. Idosos são uma população muito grande em qualquer lugar do mundo. Eles são uma parte crucial de toda sociedade e precisam de atenção personalizada. À medida que se envelhece vários problemas de saúde começam a afetar. Nesta esta fase, as pessoas ficam vulneráveis e isso significa que a atenção que elas precisam deve ser próxima e pessoal. A fisioterapia pode ajudar a melhorar a saúde geral dos pacientes idosos. A saúde é uma questão muito importante ainda mais com indivíduos mais velhos. A fisioterapia desempenha um papel fundamental, e ainda mais, a fisioterapia em idosos. Manter-se ativo através do exercício e reabilitação é fundamental para poder alcançar os idosos em boas condições ou recuperar a independência funcional ao sofrer lesões.

PALAVRAS-CHAVE: fisioterapia preventiva; idosos; técnicas de tratamento.

1 INTRODUÇÃO

Com o aumento significativo da população idosa tem-se também o crescimento das preocupações, pois, ambas caminham lado a lado. Com o passar do tempo, os idosos acabam reduzindo suas habilidades cognitivas e motoras, levando a danos mais preocupantes como as quedas. Junto com o sistema de saúde e os profissionais da área que

acompanham o dia a dia desses idosos, estudam os meios prejudiciais que acarretam essa população. Contudo, as quedas em idosos são reconhecidas mundialmente como um problema de saúde pública, pois dados apontam que aqueles idosos que possuem alguma patologia ou comprometimento cognitivo possam estar mais suscetíveis às quedas. Estudos apontam que entre 30-50% dos idosos com comprometimento intelectual

apresentam quedas, e que elas apresentam um risco de até 5 x maior, comparados àqueles que não possuem nenhum déficit cognitivo. Sendo assim, esta população descrita com tal comprometimento cognitivo demonstram baixo desempenho em suas atividades cotidianas, tais como equilíbrio, marcha ou realizar dupla tarefa (LI; HAMER, 2020).

Há estudos que evidenciam a eficácia das atividades físicas na prevenção de patologias crônicas e fatores adversos em idosos. Estabelecendo-se protocolos de exercícios planejados unicamente para cada paciente com o objetivo de fortalecimento, melhora da marcha, ganho na flexibilidade e equilíbrio, prevenindo e evitando quedas e lesões nessa população estudada. (LOUREIRO et al., 2021).

Todavia, foram apresentados dados que possam aumentar os riscos de queda, na qual para tal minimização uma combinação de exercícios até mesmo isolada ou de maneira generalizada para um grupo de idosos, onde se busca uma redução e melhora na prevenção de queda. O histórico do paciente, bem como toda uma anamnese é essencial para traçar um protocolo onde gere benefícios e proporcione melhora para o paciente. A anamnese deve ser feita de forma individual, e sempre analisar todos os pontos possíveis para risco de queda. As combinações devem ser feitas com base nos diversos fatores de risco de queda (LOUREIRO et al., 2021).

1.1 Importância da fisioterapia para idosos

A fisioterapia desempenha um papel muito importante no que diz respeito à saúde, uma questão muito importante a ser tomada em conta para os idosos. Fisioterapia especializada em gerontologia, trabalha personalizada em cada paciente e suas necessidades, com o objetivo de tornar cada paciente mais independente, ativo e possa se manter em forma para realizar suas atividades

diárias (SOFIATTI et al., 2021).

A fisioterapia pode ser trabalhada em pacientes que sofrem de uma doença específica, como parte de uma reabilitação, para alívio de dor crônica ou simplesmente para reforçar e melhorar a saúde, bem como a mobilidade. É sempre aconselhável realizar tratamentos de fisioterapia para prevenir doenças e problemas futuros que são muito típicos da idade. Tratar essas doenças por meio da fisioterapia pode trazer resultados muito favoráveis. Ao mover articulações, é possível prevenir a ruptura de tecidos e músculos e corrigir a má postura, podendo não precisar do uso de bengalas ou andadores para locomoção. Dessa forma, o idoso ganha mais autonomia e autoconfiança aumento significativo na sua qualidade de vida (ALVES et al., 2017).

A fisioterapia em adultos não deve estar relacionada apenas aos cuidados com a saúde, mas também à educação em saúde, ou seja, é preciso passar algumas informações e conhecimentos sobre como ter uma vida saudável. Seria ideal que os idosos conhecessem seus benefícios para aumentar a qualidade de vida durante a fase de envelhecimento, visto que alterações globais tanto nos aspectos fisiológicos quanto morfológicos de seus corpos, sendo mais vulneráveis ao fato de poderem ter algum tipo de desordem ou deficiência (CUNHA; PINHEIRO, 2016).

Outro motivo pelo qual o exercício físico realizado de forma fisioterápica também é fundamental é a sociabilização que o mesmo apresenta, sendo um facilitador de relacionamentos, seja com outros grupos (faixa etárias diferentes) através de uma comunicação intrapessoal, favorecendo a companhia e o apoio de outras pessoas, eliminando a ideia de abandono ou inutilidade que alguns sentem por não realizar mais atividades laborativas, o que acarreta transtornos ou estados de ansiedade e depressão (SILVA; LEMOS, 2021).

O fornecimento da fisioterapia a pessoas idosas é um conjunto de desafios que deve ser associado a outras áreas, ou seja, deve haver a interligação entre problemas médicos, psicológicos, de reabilitação, econômicos e sociais, visualizando o idoso como um todo, uma forma única, onde todos os elementos são normas, e não a exceção. Adicionar a isso diferenças na apresentação de cada doença, há um padrão único de envelhecimento em cada indivíduo e as respostas variadas que os idosos podem demonstrar, momento em que a complexidade do desafio se torna óbvia (OLIVEIRA et al., 2017).

Um fisioterapeuta que trabalha com idosos pode ser considerado um profissional multifatorial, pois precisa aplicar em seus pacientes um modelo biopsicossocial para garantir uma abordagem holística e centrada no paciente. O conhecimento, portanto, em cuidados respiratórios, ortopedia, neurologia, medicina juntamente com a conscientização dos aspectos psicossociais são essenciais (SILVA, 2019).

A fisioterapia não tem limite de idade, funciona sempre que um paciente precisa e se adapta perfeitamente às condições físicas e motoras de cada pessoa. Isso explica por que as técnicas utilizadas com jovens atletas ou com pacientes em recuperação de lesões não são exatamente as mesmas aplicadas aos idosos (SANTOS et al., 2022).

As quedas são consideradas como um dos principais problemas de saúde que afetam a qualidade de vida dos idosos e são particularmente comuns e onerosas, por isso são consideradas como um grave problema de Saúde Pública devido às altas demandas nas Unidades de Saúde e os custos elevados, o que causa grande impacto ao paciente e a sociedade (BEZERRA et al., 2019).

Como consequências dessas quedas são somáticas, psicológicas, sociais e econômicas. Elas induzem perda de confiança e medo de novas quedas, bem

como, dor crônica, perda de independência e redução da qualidade de vida, com custos econômicos maiores do que os formulados pelas políticas públicas, o que prova que investimentos em prevenção, representam menos gastos e uma população mais saudável. Em 10-20% dos casos, as quedas resultam em fraturas ósseas e lesões na cabeça, podendo levar ao aumento da mortalidade. Pode não ser possível evitar quedas completamente, mas podem ocorrer com menos frequência (SANTOS et al., 2022). No entanto, para os idosos, residentes em casa própria ou instituição, o comprometimento físico e psicológico, e as limitações funcionais pioram significativamente a qualidade de vida. Assim, em idosos com risco de queda, devido à falta de equilíbrio, mobilidade funcional, força muscular e com medo de novas quedas são associados à baixa qualidade de vida. Pesquisas apontam que programas de exercícios podem reduzir a taxa de quedas por meio da redução dos fatores de risco, melhorando o equilíbrio, aumentando a força das pernas e a função (LOPES et al., 2019).

Para manter os efeitos dos programas de exercícios, os idosos devem continuar o maior tempo possível com os exercícios. No entanto, a adesão dos idosos às intervenções de exercícios diminuíram ao longo do tempo, principalmente no recente período pandêmico (ARAÚJO et al., 2017).

Uma variedade de fatores determinantes, aumenta ou diminui a adesão ao exercício em idosos. Esses fatores podem ser psicológicos e cognitivos, comportamentais, físicos ou simplesmente organizacionais. Por esses motivos a fisioterapia preventiva torna-se uma extensão da fisioterapia que busca a prevenção do adoecer por motivos cinesiológico-funcionais do ser humano, não se trata apenas da recuperação de lesões e auxílio na reabilitação de movimentos, mas um aumento incontestável de saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA, 2022).

Promotores de projetos e pesquisadores podem aumentar a adesão em intervenções de prevenção de quedas usando recomendações específicas. Também há uma série de fatores que afetam a implementação de práticas de prevenção de quedas. Eles estão relacionados a idosos, famílias, profissionais de saúde e sistemas de saúde. As considerações gerais consistem na conscientização da população e dos profissionais de saúde, promoção dos benefícios dos exercícios em pessoas idosas e consideração do estilo de vida individual, valores e capacidades (FERNANDEZ; RUSSI, 2016).

Mais especificamente, incentivar a confiança no autogerenciamento, dando aos idosos um papel ativo e fornecendo visitas moderadas de acompanhamento, pode melhorar a adesão aos programas de exercícios domiciliares para prevenção de quedas. Atualmente, com o advento da tecnologia, diversos estudos utilizam móveis, para melhorar a adesão e motivar os idosos que moram em sua própria casa a se exercitarem. Por isso, é necessário desenvolver um novo programa de exercícios domiciliares, baseado nos conceitos de autoeficácia (MONTEIRO et al., 2019).

1.1.1 Os pilares da fisioterapia na terceira idade

Os pilares da fisioterapia na terceira idade se baseiam na fisioterapia preventiva, fisioterapia diagnosticada e fisioterapia tradicional (reabilitação).

1.1.1.1 Fisioterapia preventiva

É melhor prevenir uma queda do que tratar os problemas que ela pode causar. O ideal é que os pacientes tenham amplitude articular, força e equilíbrio, diminuindo as chances de queda. Acima de tudo, deve-se evitar perdas nas habilidades motoras e prepará-los para se acostumarem a ter independência em tantos lugares quanto possível. A fisioterapia preventiva é responsável

principalmente para que os pacientes possam ser o mais independente possível (SOUZA et al., 2017).

1.1.1.2 Fisioterapia diagnóstica

Este tipo de fisioterapia é usado para avaliar lesões, dores ou em caso de queda, detectar problemas de mobilidade, pois quando há algum tipo de desconforto deve ir ao médico para determinar o tipo de lesão e a gravidade determinando que tipo de protocolo deve ser seguido (SANTOS, 2020).

1.1.1.3 Fisioterapia tradicional (reabilitação)

Esta é a fisioterapia mais conhecida, utilizada em sua maioria para tratamentos referentes a lesões de diversos tipos e tratamentos pós-cirúrgico. A fisioterapia tem um papel fundamental na manutenção da atividade física através do exercício e a reabilitação é fundamental para poder chegar à velhice em boas condições ou recuperar a independência funcional caso tenha sofrido lesão. Embora atualmente a maioria dos indivíduos procure cuidar do corpo e da mente, é preciso que haja maior divulgação dos benefícios dos exercícios físicos, principalmente para idosos. Não importa quantos anos se tem, é necessário verificar sempre que possível como está o corpo, e consultar um fisioterapeuta para alcançar e manter a independência funcional (SANTOS et al., 2022).

O tratamento fisioterapêutico é focado no aumento da motivação e adesão ao exercício, trabalhando a autoeficácia, a autoconfiança e a autonomia dos pacientes. A cada sessão os fisioterapeutas revisam a execução dos exercícios, verificando a rotina dos pacientes, individualizando as recomendações para o treinamento. O treino deve centrar-se na: autonomia do participante, na avaliação da dificuldade percebida, na estimulação e adesão aos exercícios de forma regular, como foco na segurança do ambiente (SCIANNI et al., 2018).

1.1.2 Os benefícios fundamentais da fisioterapia preventiva para idosos

Os efeitos do envelhecimento biológico reduzem a eficiência dos sistemas do corpo, mas ao longo da vida, a função ideal é mantida em cada indivíduo, continuando a usar esses sistemas em sua capacidade máxima. Os fisioterapeutas têm um papel fundamental em permitir que os idosos usem vários sistemas do corpo para melhorar a mobilidade e a independência quando nem a melhora, nem mesmo a manutenção da mobilidade funcional é uma meta razoável. Os fisioterapeutas podem contribuir para ajudar os idosos a permanecerem confortáveis e sem dor, tornando-se necessária prevenção do desenvolvimento de problemas na vida adulta através da promoção da saúde (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

O exercício físico voltado ao idoso é essencial para manter um bom estado de saúde. Fisioterapeutas geriátricos estão cientes que nesta fase da vida algumas limitações motoras ou funcionais começam a ocorrer e utilizam suas técnicas terapêuticas para retardar esses processos promovendo a qualidade de vida. Os benefícios da fisioterapia para idosos estão bem estabelecidos. No entanto, muitas pessoas ainda pensam que a fisioterapia é apenas para atletas que se recuperam de lesão. Na realidade, a fisioterapia é tão focada na prevenção de lesões e no aumento da mobilidade quanto na recuperação e restauração (OLIVEIRA, 2022).

Os idosos podem sofrer de uma série de problemas, incluindo artrite, dor nas costas, dor nas articulações, rigidez muscular, lesão ligamentar, inflamação e falta de mobilidade. Existem centenas de questões relacionadas ao envelhecimento que podem ser prevenidas, tratadas ou gerenciadas pela fisioterapia como parte de um regime abrangente de bem-estar (CAVALEIRO, 2022).

Entre os principais benefícios, encontra-se (i) tratamento da dor (a dor em

pacientes idosos é extremamente comum, principalmente em regiões como o pescoço, costas e articulações, são decorrentes de músculos contraídos ou fracos, fluxo sanguíneo limitado e inatividade. A fisioterapia torna-se indicada, pois, pode aumentar o fluxo sanguíneo, a flexibilidade, força do núcleo e mobilidade (SOFIATTI et al., 2021); (ii) exercício seguro (o exercício seguro é importante para pessoas de todas as idades, mas também pode representar um risco para os idosos, especialmente aqueles com doenças cardíacas, osteoporose ou outros problemas de saúde comuns. A fisioterapia é a maneira perfeita para os idosos se exercitarem sob a direção cuidadosa dos profissionais de saúde, reduzindo o risco de lesões relacionadas ao exercício (ABREU et al., 2018); (iii) construção de força e estabilidade (deslizamentos e quedas são perigosos em qualquer idade, mas particularmente comuns e perigosos para idosos. A fisioterapia ajuda os idosos a construir a força e a estabilidade necessárias para viver a vida em seus termos, sem medo de cair ou escorregar (CUNHA; PINHEIRO, 2016); (iv) benefícios sociais (a fisioterapia também é uma experiência social. Os idosos trabalharão um a um com um fisioterapeuta que se dedica a ajudá-los a alcançar seus objetivos de bem-estar e saúde (FERNANDEZ; RUSSI, 2016); (v) opção de tratamento não invasivo e não medicamentoso (a fisioterapia é uma excelente opção de tratamento não invasivo e não farmacêutico. A força de construção e a flexibilidade ajudarão a tratar uma série de problemas e prevenir lesões (e, assim, prevenir os tratamentos invasivos que podem precisar). As opções cirúrgicas tornam-se cada vez mais arriscadas à medida que as pessoas envelhecem, ficar fora da mesa de cirurgia tem que ser uma prioridade para qualquer idoso. Outro fator a considerar é que a medicação para dor (mesmo opções sem prescrição) às vezes pode interferir com outros medicamentos

tomados para doenças crônicas. Evitar ter que tomar medicação adicional é uma consideração importante em qualquer plano de saúde e bem-estar (LIMA et al., 2018); (vi) pré e pós-cirurgia (às vezes a cirurgia é inevitável. A fisioterapia auxilia na recuperação após a cirurgia, e pode ganhar força antes da cirurgia. Exercício de qualquer tipo protege e aumenta a capacidade vascular e circulação cardiorrespiratória. O fisioterapeuta pós-cirurgia ajudará os pacientes a recuperar sua força e mobilidade (LOUREIRO et al., 2021); (vii) benefícios mentais e emocionais (para a saúde mental, o exercício tem benefícios bem estabelecidos. Para os idosos que possam estar lidando com dor física, adaptando-se às mudanças em seu estilo de vida, mantendo a saúde mental que é tão importante quanto a saúde física. O exercício pode aliviar a ansiedade e a depressão através da liberação de endorfinas (MONTENEGRO; SILVA, 2007); (viii) independência (todos esses benefícios somam-se a um componente vital da vida dos idosos: a independência. Manter a independência é fundamental para a qualidade de vida, dignidade e felicidade dos idosos. A fisioterapia eficaz vai mantê-lo fora de uma cadeira de rodas, e até mesmo atrás do volante por mais tempo. Essa é a diferença entre viver por conta própria, e exigir cuidados internos, ou mesmo ter que viver em um asilo, Independência, mobilidade e qualidade de vida proporcionam um enorme benefício à saúde mental, que o exercício regular proporciona (OLIVEIRA, 2022) e (ix) demais benefícios (falar sobre fisioterapia geriátrica requer falar sobre o longo prazo. Os efeitos positivos dessas práticas podem não ser vistos após a primeira sessão, mas à medida que o tempo avança. E o destaque de todos: eles não são apenas reduzidos a uma melhoria nas capacidades de locomotiva das pessoas mais velhas, mas em muitos outros aspectos de sua saúde e bem-estar (SARMENTO et al., 2014).

Lima (2018) confirma os benefícios e as ferramentas necessárias para (i) ganhar autoconfiança; (ii) trazer segurança e energia, desejo de continuar se sentindo útil; (iii) redução do estresse e a ansiedade; (iv) favorece a qualidade do sono; (v) aumenta a saúde mental; (vi) reduz o risco de sofrer de outras patologias (diabetes, sobrepeso, câncer de cólon, osteoporose) e (vii) previne acidentes cardiovasculares e problemas circulatórios.

Durante a velhice é normal que haja uma diminuição da atividade física devido à fadiga, disfunções motoras e uma perda progressiva de habilidades como equilíbrio, força ou resistência. No entanto, existem formas de retardar esse desgaste natural experimentado pelo corpo e a fisioterapia em pessoas mais velhas tem se consolidado como uma alternativa terapêutica extremamente viável (OLIVEIRA, 2022).

2 OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo analisar a atuação da fisioterapia preventiva com pacientes idosos e sua contribuição para a qualidade de vida.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados virtuais BVSsalud e SciELO utilizando os descritores fisioterapia, preventiva e idosos, unidos pelo conectivo *and*. A coleta de dados ocorreu no mês de novembro de 2021 e seguiu o método duplo-cego independente. A pergunta norteadora foi: “Quais os protocolos multifatoriais para prevenção de queda de idosos?”.

Como critérios de inclusão adotaram-se: artigos científicos disponíveis integralmente *online* que contêm os descritores no título ou resumo; escritos nos idiomas português, espanhol ou inglês; e publicados entre

2010 e 2021. A escolha do ano inicial do recorte temporal deve-se ao aumento das publicações sobre a importância dos cuidados paliativos e da bioética para o paciente terminal.

Foram excluídos os trabalhos que não atendiam à temática central, bem como editoriais, dissertações, teses e estudos presentes em mais de uma base de dados.

4 RESULTADOS

Autores e ano	Título	Objetivo	Tipo de Estudo	Resultados
LI; HARMER, 2020.	Prevalence of Falls, Physical Performance, and Dual-Task Cost While Walking in Older Adults at High Risk of Falling with and Without Cognitive Impairment.	Comparar a prevalência de quedas, desempenho físico e custo de dupla tarefa durante caminhada entre idosos cognitivamente saudáveis e deficientes físicos com alto risco de queda.	Estudo de caso	Na análise, 82,3% dos idosos com comprometimento cognitivo e 69,4% dos idosos sem comprometimento relataram 1 ou mais quedas nos últimos 12 meses. Comparados com participantes cognitivamente saudáveis, aqueles com comprometimento cognitivo foram 2,57 (intervalo de confiança de 95% [IC] = 2,17 a 3,05) vezes mais probabilidade de ter alguma queda e 2,33 (IC 95% = 1,95 a 2,78) vezes mais probabilidade de ter quedas múltiplas.
LOUREIRO et al., 2021.	Multifactorial Programs for Healthy Older Adults to Reduce Falls and Improve Physical Performance.	O objetivo desta revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados (RCTs) foi investigar os efeitos de programas multifatoriais na taxa de quedas.	Revisão Sistemática	Ao analisar os efeitos dos estudos incluídos nesta revisão apresentaram melhorias significativas observadas quando a intervenção limitada a exercícios com educação em saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores.

5 CONCLUSÕES

O cuidado ao idoso é complexo porque vem com múltiplas condições que exigem conhecimento de muitas especialidades. Os idosos geralmente desenvolvem condições musculoesqueléticas, cardiovasculares e neurológicas. E pode haver sobreposições nessas categorias, pois, os idosos geralmente apresentam multimorbidades. Devido ao efeito do envelhecimento sobre o estado de saúde dos idosos e seu padrão de

apresentação da doença, é aconselhável que a fisioterapia em idosos seja treinada em avaliação ao manejo musculoesquelético, neurológico e cardiovascular de idosos.

Como habilidades essenciais o fisioterapeuta especializado em cuidados geriátricos, deve, portanto, incluir o pleno conhecimento das práticas fisioterapêuticas nessas categorias, com foco no cuidado ao idoso. A fisioterapia pode tratar doenças relacionadas à idade existentes, como problemas nas articulações,

dor e rigidez. Os fisioterapeutas são bem treinados sobre como abordar o tratamento para idosos e adotarão uma abordagem delicada e sensível durante a fisioterapia real, bem como, ao se comunicar e interagir com os pacientes. A abordagem prática da fisioterapia permite que os terapeutas personalizem cada tratamento, por exemplo, em relação à quantidade de pressão aplicada.

A fisioterapia, incluindo técnicas especializadas como a fisioterapia geriátrica, podendo melhorar a qualidade de vida dos idosos. Exercícios podem ser ensinados para aumentar a mobilidade e a flexibilidade e, quando feitos regularmente, aumentarão os níveis gerais de saúde e reduzirão os efeitos do envelhecimento no corpo, ajudando a diminuir os riscos de uma queda ou os danos causados por ela. Caso ocorra uma lesão por queda ou acidente, a fisioterapia também é um componente crucial no tratamento e reabilitação de idosos.

O exercício físico também demonstrou melhorar a saúde mental e emocional dos idosos. A fisioterapia leva em consideração o bem-estar total de cada paciente e visa melhorar sua qualidade de vida. Questões como dificuldades sociais, problemas de sono e até mesmo os desafios do dia a dia podem ser amenizados por meio de serviços de fisioterapia. Devido à natureza personalizada da fisioterapia, os terapeutas oferecem serviços profissionais combinados com um toque humano, promovendo um ambiente de conforto e carinho para os pacientes idosos. Isso pode ter um impacto considerável não apenas na recuperação física do paciente, mas também ter uma influência positiva em seu bem-estar emocional.

A fisioterapia também é uma ótima alternativa à medicação dura, especialmente para adultos mais velhos que podem ter intolerância ao sistema digestivo ou imunológico, ou sofrer efeitos colaterais graves.

É possível afirmar que no futuro

bem próximo o Brasil se tornará o quinto país com o maior número de idosos no mundo, o que de forma direta ocasiona a necessidade de profissionais especializados na saúde do idoso. Infelizmente ainda existe um número reduzido de profissionais especializados em Gerontologia, pois foi somente em 2018 que o Conselho Federal de Fisioterapia reconheceu esta especialidade; portanto é sugestivo que os profissionais da área procurem se especializar para suprir a necessidade dos idosos.

REFERÊNCIAS

ABREU, D. R. O. M. et al. Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. *Ciênc. saúde coletiva*, v. 23, n. 4, p. 1131-1141, 2018.

ALVES, R. L. T. et al. Avaliação dos fatores de risco que contribuem para queda em idosos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* v. 20, n. 1, p. 59-69, 2017.

ARAUJO, S. N. M. et. al. Tecnologias voltadas para o cuidado ao idoso em serviços de saúde: uma revisão integrativa. *Revista Enfermeria Global*, v.1, n,46, abr. 2017.

BEZERRA, P. X. et al. Alterações fisiológicas/patológicas do envelhecimento e seu potencial repercurssor sobre o risco de queda. 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABA-LHO_EV125_MD1_SA2_ID198_29042019233637.pdf>. Acesso em: 12 abr. de 2022

CAVALEIRO, L. Atuação da fisioterapia na saúde do idoso. Disponível em: <<https://universo.uniate-neu.edu.br/2021/03/31/atuacao-da-fisioterapia-na-saude-do-idoso/>>. Acesso em: 14 abr. de 2022.

CUNHA P.; PINHEIRO, L. C. O papel do exercício físico na prevenção das quedas nos idosos: uma revisão baseada na evidência. *Rev Port Med Geral Fam.*, v. 32, n. 2, p. 96-100, 2016.

FERNANDEZ, G.; RUSSI, C. Fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos. *Revista Univap – São José dos Campos/SP-Brasil*, v. 22, n. 40, Edição Especial 2016.

LI, F.; HARMER, P. Prevalência de quedas, desempenho físico e custo de dupla tarefa durante a caminhada em idosos com alto risco de queda com e sem comprometimento cognitivo. Disponível em: <<https://www.dovepress.com/prevalence-of-falls-physical-performance-and-dual-task-cost-while-walk-peer-reviewed-fulltext-article-CIA>>. Acesso em: 22 abril de 2022.

LIMA, U. M. F. et al. Intervenção fisioterapêutica quanto à prevenção de quedas em idosos. *FIP – Faculdade Integrada de Patos*, 2018.

LIMA, D. A. et al. Quedas em idosos e comorbidades clínicas. *Revista HUPE*, v. 13, n. 2, p. 30-33, 2014.

LOPES, D. de F. et al. Fatores relacionados a quedas em idosos. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 2, n. 3, p. 131-138, 2019.

LOUREIRO, V. et al. Programas multifatoriais para idosos saudáveis para reduzir quedas e melhorar o desempenho físico: revisão sistemática. *Int. J. Environ. Res. Saúde Pública*, v. 18, n. 20, 2021.

MONTENEGRO, S. M. R.; SILVA, C. A. B. Os Efeitos de um Programa de Fisioterapia como Promotor de Saúde na Capacidade Funcional de Mulheres Idosas Institucionalizadas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]*. v. 10, n. 2, p. 161-178, 2022.

MONTEIRO, I. O. et. al. A saúde do idoso na graduação em fisioterapia no Brasil: um estudo transversal. *Fisioter Pesqui*. 2019.

OLIVEIRA, A. C. M. Papel da fisioterapia preventiva em idosos. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 1, 2022.

SANTOS, K. C. R. Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. v. 1, n. 7, ano 05, p. 153-160, jul. 2020.

SANTOS, T. C. V. et al. Evidências de condutas fisioterapêuticas na prevenção de quedas em idosos: uma revisão de literatura integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, 2022.

SARMENTO, O. et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 3 n. 17. p. 637-645, 2014.

SCIANNI, A. A. S. et. al. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. *Revista Brasileira de Ciências e Esporte*, 2018.

SILVA, L. G. C. et al. Avaliação da funcionalidade e mobilidade de idosos comunitários na atenção primária à saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, n. 5, 2019.

SILVA, J. M. A.; LEMOS, T. R. B. Abordagem fisioterapêutica ao idoso na Atenção Primária À Saúde: Uma Revisão Integrativa. *Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras*, v. 8 (único), p. 570-581, 2021.

SOFIATTI, S. L. et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. *Revista*

Brasileira Militar de Ciências, v. 7, n. 17, 2021.

SOUZA, L. H. R. et al. Queda em idosos e fatores de risco associados. Revista Brasileira Ciências Da Saúde - USCS, v. 15, n. 54, p. 55-60, 2017.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Ciência & Saúde Coletiva. Publicação de: ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva, v. 23, n. 6, jun. 2018.