



**Autonomia e
Qualidade de Vida:
O Papel Da Fisioterapia**

Entenda os riscos, a
importância da avaliação e os
benefícios da Fisioterapia

As quedas em idosos representam um importante problema de saúde pública. Estudos epidemiológicos indicam que cerca de 30% dos idosos que vivem na comunidade caem pelo menos uma vez ao ano e essa taxa pode chegar a 50% entre aqueles com idade superior a 80 anos.

Fatores que contribuem para o aumento do risco de queda em idosos:

- Alterações no equilíbrio
- Alterações na força muscular
- Alterações sensoriais
- Alterações Cognitivas
- Interações medicamentosas
- Fatores ambientais



Rastreio Investigatório:

- É importante sempre ouvir o idoso, investigar quanto a ocorrência de eventos de quedas no último ano, se nesse período ele apresentou também episódios de quase-quedas. Na afirmativa para quedas, avaliar a gravidade, se precisou internações e procedimentos cirúrgicos reparatórios;
- Investigar quanto a preocupação do idoso em relação ao medo de cair e quanto afeta sua qualidade de vida e as atividades de vida diária.

Rastreio Cognitivo:

- Mini Exame do Estado Mental (MEEM).
- Montreal Cognitive Assessment (MoCA).



Rastreio Funcional:

A avaliação da funcionalidade no idoso é um passo essencial no tratamento fisioterapêutico voltado para a prevenção de quedas.

Quais testes são indicados?



Rastreio Postural Estático e Dinâmico:

- Avaliação estática postural e o comportamento do centro de gravidade do idoso em ortostatismo e na marcha e verificar assimetrias corporais;
- Avaliar a estabilidade do tronco e pelve no deslocamento corporal durante a marcha e se existe padrões compensatórios;
- Avaliar a tríplice flexão dos membros inferiores e as fases da marcha (oscilação e apoio) e se existe padrões compensatórios.



Avaliação da Marcha



Avaliação da Postura

Abordagem Fisioterapêutica na Reabilitação e Prevenção de Quedas:

As condutas fisioterapêuticas devem se basear na avaliação prévia de cada paciente, observando as principais demandas encontradas.

Apresenta fraqueza muscular?

- Programa de fortalecimento muscular;
- Preferência por exercícios excêntricos;
- Foco em Quadríceps femoral e dorsiflexores plantar;
- Programa de exercícios aeróbicos.

Apresenta Alterações de equilíbrio?

- Treino de equilíbrio;
- Associados a recursos sensoriais;
- Controle dos limites de estabilidade;
- Controle dos componentes rotacionais de tronco.

Considerar exercícios com deslocamento do centro de gravidade.

Apresenta algum distúrbio da marcha?

- Prescrição, adequação e treinamento de dispositivos auxiliares da marcha;
- Exercícios dinâmicos em ênfase na disfunção (fase de apoio e/ou oscilação).

A literatura científica recomenda que as intervenções sejam realizadas de duas a três vezes por semana com duração de 1h a 1h30 cada e contenha características multifatoriais/multimodais. Essas abordagens multifatoriais tem demonstrado ser mais eficaz na redução de quedas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo maior independência e segurança no dia a dia.

Procure um(a) fisioterapeuta com experiência em Gerontologia e descubra novas possibilidades para o envelhecimento com qualidade de vida.

Acesse mais informações em: www.crefito8.gov.br

**Encontre Especialistas em Gerontologia:
<https://sbgg.org.br>**

Conteúdo elaborado pela Câmara Técnica de Gerontologia do CREFITO-8 (integrantes):

Dra. Andressa Chodur

Dra. Amanda Brissi

Dra. Cristina Ribeiro

Dra. Vivian Maria Biernaski

Dr. Nestário Alves Primo Junior (convidado)