



Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

RIO DE JANEIRO



Dia do

FISIOTERAPEUTA

13 de outubro

A **Fisioterapia** na prevenção de **quedas**

Rubens Guimarães Mendonça
Especialista em Fisioterapia
em Gerontologia

Projeto
Cartilha



Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Michele Lopes Fagundes Nascimento
Secretária Geral

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia





Fisioterapia:

É uma Ciência da Saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas e por doenças adquiridas.

É competência do fisioterapeuta:

Elaborar o diagnóstico fisioterapêutico;

Prescrever o tratamento;

Realizar reavaliações;

Dar alta fisioterapêutica;

Elaborar laudos, pareceres e relatórios para os devidos fins e encaminhamentos às outras categorias, se houver necessidade.

A Fisioterapia em Gerontologia

A Fisioterapia concentra várias áreas de atuação reconhecidas pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e aqui destacamos a fisioterapia em gerontologia.



Atribuições da Fisioterapia em gerontologia

Realizar consulta e diagnóstico fisioterapêutico referente à autonomia e independência das pessoas em processo de envelhecimento;

Aplicar e interpretar escalas, questionários e testes funcionais;

Determinar o diagnóstico e o prognóstico fisioterapêutico;

Planejar e executar medidas de prevenção e redução de risco, medidas de promoção de saúde, manutenção da capacidade funcional, prevenção de doenças/agravos próprios do processo de envelhecimento, para recuperação das funções e limitação das deficiências;

Prescrever, analisar e aplicar procedimentos, métodos, técnicas e recursos fisioterapêuticos para manter e restaurar as funções dos sistemas de controle do corpo, objetivando manter a autonomia e independência;

Realizar consultoria gerontológica, elaborando um plano de gestão de cuidados e rotinas para a família e idoso.



Ambientes de atuação do Fisioterapeuta com especialidade em Gerontologia

Hospitais;

Ambulatórios de geriatria;

Unidades básicas de saúde;

Atenção domiciliar;

Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI);

Centros de convivência e centros-dia.

Atuação da Fisioterapia na prevenção de quedas

A prevenção de quedas merece destaque, nas ações de medidas de prevenção e redução de risco na atuação do fisioterapeuta especializado.



A queda é um sério problema de saúde pública e 30% das pessoas com mais de 65 anos sofrem quedas anualmente, gerando consequências que vão além do sofrimento pessoal à incapacidade, hospitalização, institucionalização e até mesmo o óbito.

Toda queda precisa ser relatada para algum familiar e/ou profissional de saúde independente de ter resultado ou não em lesão.



A prevenção de quedas requer a participação multiprofissional, além de conscientização dos familiares, cuidadores, como de toda a sociedade para os fatores de risco relacionados.

A participação do fisioterapeuta deve ser realizada através de medidas tanto de prevenção quanto no tratamento pós quedas das pessoas idosas;

Intervenções educativas (ex. rodas de conversa, orientações individuais e em grupo, distribuição de materiais informativos);

Avaliação da funcionalidade através de testes de desempenho específicos.

Intervenções terapêuticas, incluindo:

Exercícios funcionais e desafiadores de equilíbrio;

Treinamento de força e resistência muscular;

Exercícios de dupla tarefa;

Treinos de marcha, dentre outros;

Além dessas, também de suma importância as orientações a respeito de possíveis adequações para tornar mais seguro o ambiente da pessoa idosa.

DICAS GERAIS IMPORTANTES PARA AS PESSOAS IDOSAS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Informe-se e eduque-se sobre o assunto

Cuide dos seus pés e escolha sapatos adequados;

Pratique exercícios regularmente e inclua exercícios específicos de equilíbrio;

Mantenha alimentação balanceada, ingerindo alimentos proteicos e inclua no cardápio sempre frutas, legumes e verduras;

Realize modificações do ambiente doméstico para maior segurança (colocação de barras, retirada de tapetes, iluminação adequada, evitar objetos pelo caminho);

Aprenda a levantar-se após uma queda;

Dê atenção contínua à sua saúde e realize exames periódicos.

Fica a dica: Converse ou procure um profissional fisioterapeuta especialista em gerontologia.



SBG
G

   

SBGGRIO

