



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

