

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

INSTITUCIONALIZADOS: Revisão de literatura

GILMARA FERRO MENDONÇA¹ GROSSI, CASSIO LUCIO DEL²

RESUMO

O objetivo desse estudo é realizar uma revisão de literatura sobre a fisioterapia na prevenção de quedas em idosos institucionalizados através de levantamento bibliográfico de materiais científicos, por meio de busca em bases de dados disponíveis: Scielo, PubMed, Lilacs e biblioteca virtual 3.0 publicados no período de 2008 a 2018. Os resultados foram efetivos na prevenção de quedas em idosos. Pode-se concluir que a fisioterapia preventiva é eficaz na prevenção de quedas em idosos.

Palavras-chave: Quedas, Fisioterapia, Idosos Institucionalizados.

ABSTRACT

The goal this study is accomplish a review of literature about the physiotherapy in prevention of falls elderly institutionalized through of bibliographic survey of scientific marerials, by means of search in bases of avaiable data: Scielo, PubMed, Lilacs and virtual library 3.0 published in the period of 2008 to 2018. The results were effective in prevention os falls in the elderly. It can be concluded that the preventive physiotherapy is effective in prevention of falls in elderly.

Keyword: Falls, Physiotherapy, institutionalized elderly.¹

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo comum que todos os seres humanos passam, a senescência é alterações próprias do envelhecimento natural e senilidade, alterações desenvolvidas pelas várias doenças que podem afetar o idoso. Desta forma, o estudo de seus fatores anatômicos e de sua fisiologia é essencial para os especialistas que lidam com esse processo. Esses fatores levam o idoso perder massa corporal, afetando vários órgãos, mas os músculos são os que mais sofrem com essa perda de massa com o passar do tempo. A massa óssea sofre perdas caracterizadas pela instabilidade no procedimento de modelagem e remodelagem consequência do envelhecimento. Essa perda continua de massa óssea pode ser denominada de osteoporose, alterações da própria senescência. (REBELATTO; MORELLI, 2004).

Os principais fatores de risco que pode levar o idoso a sofrer uma queda são: fraqueza muscular, doenças crônicas, dependência, lesões causadas por quedas

¹ Gilmara Ferro Mendonça. Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP

² Cássio Lucio Del Grossi. Professor Orientador do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP

anteriores, insegurança, imobilidade, problemas visuais e de equilíbrio, depressão, idade elevada, declínio cognitivo, enfim, são muitos os fatores de riscos que podem levar o idoso a sofrer uma queda e a sentir-se inseguro ao se locomover em sua casa ou na instituição em que vive. A internação em ILPIs também pode ser um fator de risco para as quedas, pois, os idosos estarão vivendo em um ambiente onde não estão habituados. (UCHIDA; BORGES, 2013).

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) são instituições criadas para manter sobre seus cuidados pessoas que são dependentes, idosas, incapazes de se cuidar, de tomar decisões, ou devido à própria vontade do idoso de se internar em casas de apoio. (CORTELLETTI; CASARA; HERÉDIA, 2010).

A fim de reduzir os riscos, o fisioterapeuta começa na identificação dos fatores intrínsecos e extrínsecos, que contribuem para o risco de cair, e que sejam acessíveis às medidas fisioterapêuticas, em seguida o fisioterapeuta agirá de acordo. Um fato importante da prevenção consiste em vencer a falta de confiança do paciente da terceira idade em relação a sua capacidade postural. As medidas de prevenção consistem em evitar a imobilização, aumentar a autoconfiança e reestabelecer a autoestima. (SIMPSON; apud PICKLES; COMPTON; COTT, VANDERVOORT, 2000).

OBJETIVOS

Esta pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a Atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas e suas consequências em idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de um levantamento bibliográfico de artigos científicos, originais e de revisão, por meio de busca nas seguintes bases de dados: Scielo, Google acadêmico, PubMed, Lilacs e biblioteca virtual 3.0 publicados no período de 2008 a 2018. Foram encontrados 30 artigos, sendo 16 selecionados para serem utilizados nesta revisão bibliográfica. A pesquisa será aplicada através das seguintes palavras-chave Quedas, Idosos, Fisioterapia. Serão também adicionados estudos por pesquisas manuais, em livros consagrados da área.

RESULTADOS

A promoção dos exercícios para os idosos institucionalizados promove uma melhora na prevenção de quedas, porém é necessário manter os hábitos de

atividades físicas para evitar que os fatores intrínsecos sejam motivos de risco para ocorrência de quedas, promovendo o declínio da qualidade de vida.

Os estudos demonstram a importância do trabalho realizado pela fisioterapia preventiva que trabalha identificando as condições da pessoa idosa e inicia o seu tratamento com o condicionamento físico, focando principalmente nos exercícios de equilíbrio aumentando sua confiança ao realizar suas AVD's.

Outro estudo comprova que o programa de atividades físicas realizadas pelos idosos tanto com a presença de um profissional quanto exercícios realizados em seu ambiente domiciliar, é benéfica no que diz respeito ao equilíbrio proporcionando a melhora de sua independência.

O resultado avaliado nesses estudos confirma que ao realizar os exercícios físicos o idoso terá uma melhora na sua função proprioceptiva, de equilíbrio e de força muscular, aumentando seu desempenho funcional e sua expectativa de vida.

CONCLUSÃO

Verificou-se por meio desta pesquisa que os resultados encontrados são significativos para prevenção de quedas em idosos que realizam intervenção fisioterapêutica, pois ao realizar atividades físicas o idoso se previne de doenças ocasionadas pelo imobilismo, reduzindo o medo de ocorrer uma nova queda. Conclui-se que realizar atividades físicas melhora o desempenho físico dos idosos e é essencial para reduzir os riscos de quedas e possíveis traumas consequentes, e é de primordial importância para idosos que abitam em Instituições de Longa permanência, para que possa se obter a sua reintegração social, recuperar sua autonomia e aumentar sua independência ao realizar de suas atividades de vida diária e também para preveni-los de uma possível depressão ocasionada pelas quedas, podendo ser realizado atividades em grupo para integração social.

REFERÊNCIAS:

- CORTELLETTI, Ivonne A.; CASARA, Miriam Bonho; HERÉDIA, Vania Beatriz Merlotti. **Idoso asilado um estudo gerontológico**. 2. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.
- REBELATTO, José Rubens; MORELLI, José Geraldo S. **Fisioterapia Geriátrica: A Prática da Assistência ao Idoso**. 1. ed. Barueri, SP: Manole Ltda, 2004.
- SIMPSON, Janet; et al. **Fisioterapia na terceira idade**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2000.
- UCHIDA, Julia Emiko Fleming; BORGES, Sheila de Melo. **Quedas em idosos institucionalizados**. São Paulo: Kairós, 2013.