

FUNDAMENTOS DA FISIOTERAPIA EM IDOSOS CONTRA PREVENÇÃO DE QUEDAS NAS RESIDÊNCIAS

GISLAINE. KALIL DOS SANTOS. ¹ GROSSI, C. DEL²

RESUMO

As quedas nas residências tem sido um fator de risco para a redução da capacidade funcional entre idosos. O objetivo deste trabalho será coletar informações bibliográficas e efeitos da Fisioterapia em idosos contra a prevenção de quedas nas residências. Para isso será realizada uma pesquisa revisional com artigos relacionados ao tema, onde foi realizado a leitura de 22 e selecionados 15 para o devido trabalho. O estudo procura verificar a eficácia da Fisioterapia, objetivando demonstrar a melhora e o efeito causado pela prevenção contra quedas em idosos e a contribuição para a fundamentação científica.

Palavras-chave: Idosos. Quedas nas residências. Prevenção. Fisioterapia.

ABSTRACT

Home falls have been a risk factor for reduced functional capacity among the elderly. The objective of this work will be to collect bibliographical information and effects of Physical Therapy in the elderly against the prevention of falls in the residences. For this, a review will be carried out with articles related to the theme, where the reading of 22 and selected 15 were done for the proper work. The aim of this study was to verify the efficacy of Physical Therapy in order to demonstrate the improvement and the effect caused by the prevention of falls in the elderly and the contribution to the scientific basis.

Keywords: Elderly. Falls in residences. Prevention. Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

Durante uma faixa etária, entre 60 e 69 anos o corpo do idoso sofrem algumas modificações com o tempo, essas constatações devem ser levadas em consideração quando se fala em idoso e queda, uma delas é que a maioria dos idosos cai mais em seu próprio domicílio do que nas ruas ou em qualquer outro local. Este local deveria ser um lugar seguro, torna-se muitas vezes um ambiente de maior risco (FERRETTI; LUNARDI; BRUSCHI, 2013).

¹Gislaine kalil dos Santos. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. 2018.

²Cássio Lúcio Del Grossi. Especialista em fisioterapia dermatofuncional. Orientador – Professor no Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP.

Devido as consequências do organismo que sofre com o envelhecimento, acarretando o comprometimento de qualidade de vida do idoso e novos episódios venham a acontecer.

O medo de cair faz com que haja uma diminuição das atividades físicas, impondo isolamento social provocando não apenas a depressão como um grande estresse (SILVA, 2014).

O presente estudo tem como revisar os efeitos da Fisioterapia em Idosos contra prevenção de quedas nas residências e a falta das adaptações do ambiente onde o idoso vive, como:

- Evitar usar tapetes, inclusive no banheiro e na cozinha;
- Use fitas antiderrapantes ou lixas adesivas em todos os locais escorregadios (chão de banheiros, degraus de escadas, etc.);
- Use corrimãos e barras de apoio;
- Use meias com solas antiderrapantes;
- Retire móveis das áreas de circulação, para facilitar a passagem;
- Mantenha os ambientes bem iluminados;
- Não deixe brinquedos ou pequenos objetos no chão;

METODOLOGIA

Trata-se o presente estudo de caráter revisional e qualitativo. Este estudo tem o intuito de analisar os efeitos da Fisioterapia em idosos contra prevenção de quedas nas residências, ou seja:

- Demonstrar os efeitos da Fisioterapia contra prevenção de quedas;
- Melhorar as orientações dos cuidados;
- Avaliar os efeitos causados da Fisioterapia sobre as prevenções a serem tomadas nas residências, no sentido de diminuir os fatores de risco das quedas.

Para tanto serão utilizados como consulta 22 artigos onde foram selecionados apenas 13 por meio de busca nas seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico, Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Revista Interdisciplinar de Estudo Experimental e também livros consagrados da área no período de 2000 a 2017.

DESENVOLVIMENTO

Entre as quedas tem sido como importante fator de risco para a redução funcional em indivíduos idosos. Por isso, o objetivo desta pesquisa revisional, foi delinear os efeitos da Fisioterapia contra prevenção de quedas em idosos nas residências. Justificando-se a importância do presente estudo, visando a melhoria da qualidade de vida.

A queda pode ser interpretada, quando a vítima em que a pessoa ao ser derrubada ao solo, pode ter ou não sofrido lesão (FREITAS et al, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Apresentamos alguns fatores que aumentam o risco de quedas:

- Falta de equilíbrio;
- Fraqueza muscular;
- Sedentarismo;
- Tonturas;
- Ambiente Inapropriado (PERRACINI; RAMOS, 2002).

A busca para melhor forma de incentivar o incremento da atividade física para o idoso deve ser estimulada para um envelhecimento saudável (JACOB FILHO, 2006).

Associando fatores ligados aos diversos aspectos, como controle medicamentoso, educação em saúde, atividades físicas, manutenção da capacidade funcional, entre outros, atingindo o controle de quedas, com isso o idoso recebe um suporte multiprofissional (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

A partir do trabalho realizado, é importante que o fisioterapeuta tem que ter consciência de que cada indivíduo é diferente do outro, por isso é preciso que respeite e considere a individualidade de cada um (SILVA, 2014).

Cabe então, aos profissionais da área atentar para esse cenário, cada qual atuando em suas especificidades, e todos colaborando para melhor condição de vida e prevenção de quedas dos indivíduos idosos (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

CONCLUSÃO

Com esta pesquisa realizada através das leituras de artigos originais, associada aos estudos em livros consagrados da área, tem por finalidade que as

prevenções contra quedas em idosos nas residências apresente diminuição com as devidas orientações tomadas que a Fisioterapia pode apresentar até este momento, proporcionando ao idoso uma melhora de qualidade de vida e bem-estar.

REFERÊNCIAS

C. FILHO, E. T.; P. NETTO, M. **Geriatría**; Fundamentos, Clínica e Terapêutica. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

CREFITO11. CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO. **Estimativa 2017**. Exercícios de Fisioterapia para prevenção a quedas. 2017. Disponível em: www.crefitto11.gov.br. Acesso em: 09 abr. 2018.

CRUZ, D. et al. Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. **Cad. de Saúde Colet.**, 2015.

FERRETTI, F.; LUNARDI, D.; BRUSCHI, L. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. **Fisioterapia em Movimento**, p.1-5, 2013.

FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara & Koogan, 2006.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: básicos e atualidades da pesquisa em Saúde. **Rev. Bras. Gerontol**, 17(1): 201-209, 2014.

GONÇALVES, A. K. et al. Programa físico de equilíbrio: variáveis associadas às quedas em idosos. **J. Phys. Educ.**, v.28, p.2808, 2017.

GONÇALVES, L. G. et al. Prevalência de quedas em idosos asilados do município de Rio Grande, RS. **Rev.de Saúde Pública**, 42(5): 938-45, 2008.

JACOB FILHO, Wilson. Atividade Física e envelhecimento saudável. **Rev. Bras. Educ. Fís.**, São Paulo, v.20, p.73-77, 2006.

MACEDO, B. et al. Impacto das alterações visuais nas quedas, desempenho funcional, controle postural e no equilíbrio dos idosos: uma revisão de literatura. **Rev. de Brasileira de Geriatria**, p. 419-421, 2008.

OLIVEIRA, H. M. L. et al. Fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. **Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais**, v.9, p.43-47, 2017.

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Rev. Saúde Pública**, 36(6):709-16, 2002.

PROENÇA, L. **Intervenção Fisioterápica e Prevenção de quedas em Idosos**. 2016. Disponível em: <http://fisioterapia.com/intervencao-fisioterapica-e-prevencao-de-quedas-em-idosos/>. Acesso em: 09 abr. 2018.

SILVA, D. L. **Abordagem Fisioterapêutica quanto a prevenção de quedas em Idosos**. 2014. Disponível em: <http://www.fisioweb.com.br/portal/artigos/categorias/81-gerontologia/1498-abordagem-fisioterapeutica-quanto-a-prevencao-de-quedas-em-idosos.html?tmpl=c>. Acesso em: 09 abr. 2018.

TEIXEIRA, D. C.; OLIVEIRA, I. L.; DIAS, R. C. Perfil demográfico, clínico e funcional de idosos institucionalizados com história de quedas. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v.19, n.2, p.101-108, 2006.

ANEXO - FOTOS DA RESIDÊNCIA MODELO DA CIDADE DE FLÓRIDA-PR.



Fonte: Autora da pesquisa, 2017.