



Curso de Especialização em Saúde da Pessoa Idosa

Fisioterapia na Saúde da Pessoa Idosa

Unidade 01 | O Papel do Fisioterapeuta



Sejam bem-vindos essa unidade do nosso novo módulo, intitulado "Fisioterapia na Saúde da Pessoa Idosa."

Nessa unidade: "O papel do Fisioterapeuta na Equipe de Saúde", nós veremos uma introdução acerca do papel desse profissional como parte essencial da equipe multidisciplinar de saúde. Também conheceremos quais os objetivos da fisioterapia na saúde do idoso, bem como sua importância. Esperamos que tenham um bom desempenho em seus estudos!

[Clique aqui para conhecer os objetivos dessa unidade](#)

OBJETIVOS

Os objetivos dessa unidade são:

- Conhecer os objetivos da Fisioterapia na saúde da pessoa idosa;
- Reconhecer os exercícios terapêuticos que devem ser realizados pelo idoso, com o acompanhamento do Fisioterapeuta;
- Identificar as orientações que devem ser passadas para estes idosos.

O Fisioterapeuta trabalha dentro de uma ampla variedade de áreas, como exemplo, a neurologia, trauma-ortopedia, cardiologia, pneumologia, entre outras, tanto no âmbito hospitalar, quanto em ambiente ambulatorial. Em cada uma das áreas, o trabalho deste profissional da saúde pode ser direcionado ao tratamento do idoso, com objetivo de restabelecer ao máximo a sua capacidade funcional e a independência em realizar as atividades da vida diária do idoso, tais como, pentear o cabelo, subir escadas, auxiliar em atividades domésticas etc.

O papel do fisioterapeuta

- **Procedimentos**

O plano fisioterapêutico deve ter etapas a serem cumpridas, de acordo com o diagnóstico nosológico, diagnóstico cinético funcional e as queixas apresentadas pelo paciente. As unidades deste módulo estão separadas de acordo com a área de atuação e por enfermidade, de modo que falaremos mais especificamente sobre alguns tratamentos para enfermidades comuns na terceira idade.

O tratamento fisioterápico é baseado em mecanismos terapêuticos próprios, onde são utilizados recursos como eletrotermoterapia, massoterapia, cinesioterapia, dentre outros.

- **Funções**

A função do Fisioterapeuta dentro da equipe multidisciplinar é elaborar o diagnóstico cinético funcional, planejar, orientar, prescrever e executar o tratamento Fisioterápico, avaliar a eficácia deste tratamento, ajustá-lo aos objetivos terapêuticos. É competência também atuar na prevenção dos agravos, dando orientações aos membros da comunidade, desenvolvendo ações de promoção da saúde em harmonia com os outros membros da equipe multidisciplinar. Na esfera da pessoa idosa, isso pode ser feito em grupo de prevenção à osteoporose, de apoio ao diabético, prevenção de quedas, entre outros. O Fisioterapeuta deve auxiliar o paciente a restabelecer o máximo de autonomia, restaurando ao máximo sua capacidade funcional, atuando na prevenção e no tratamento de várias afecções.

O envelhecimento é um processo fisiológico progressivo na qual o organismo sofre alterações morfo-funcionais e bioquímicas, onde há um déficit nas funções corporais e um desequilíbrio na homeostase, tornando o indivíduo mais suscetível a agressões. Modificações relacionadas com o envelhecimento podem ser o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, como o Alzheimer, a presença de fatores de risco, como doenças de base, por exemplo, a Doenças Cardiovasculares e Trato Respiratório e quedas, que determinam ao idoso uma diminuição em sua capacidade funcional.

A capacidade funcional é a medida do grau de dependência do indivíduo de realizar as suas atividades da vida diária, como cuidados com a higiene pessoal e tarefas domésticas simples. Ela tem sido considerada um novo padrão dentro da saúde, é muito importante para se determinar a qualidade de vida do idoso.

Um das intercorrências mais graves do envelhecimento são as quedas. Estas causam uma dependência imediata do paciente, com morbidades, sendo considerado um grave problema de saúde pública. A Fisioterapia deve atuar no sentido de preservar e restabelecer a capacidade funcional do paciente, tentando prevenir as quedas, minimizando riscos. Quando a queda já foi estabelecida, o profissional deve tratar os danos causados, de acordo com a conduta médica e com as queixas do paciente e seus familiares.



A Fisioterapia na pessoa idosa tem como objetivo geral minimizar o comprometimento imposto pela instalação de incapacidades e prevenir agravos, mantendo ou melhorando a sua capacidade motora. Com isso, oferece ao idoso um aumento na sua autonomia, restaurando a sua capacidade funcional e proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso. Em algumas situações mais graves, não é possível melhorar sua independência, portanto o profissional deve minimizar os danos e tentar estagnar o máximo possível o avanço desta dependência.

Os objetivos específicos do Fisioterapeuta são:

Restaurar a força muscular do idoso, conservá-la ou retardar a perda desta. Reeducando músculos e grupos musculares comprometidos;

Aumentar ou manter a amplitude de movimento das articulações, através de alongamentos e técnicas específicas como o Pilates e a Reeducação Postural Global (RPG);

Promover analgesia ao paciente utilizando recursos terapêuticos como a eletrotermofototerapia e a cinesioterapia; Melhorar a condição respiratória;

Melhorar a postura do paciente em situações cotidianas, minimizando os desgastes articulares e as dores musculares durante o desenvolvimento de certas tarefas diárias e durante o caminhar.

Tópico 03 | A importância da fisioterapia na terceira idade

Com o envelhecimento do organismo, o idoso já não é mais ativo quanto em outras fases da vida. Isso se dá por diversas razões: Diminuição da acuidade visual, diminuição da resistência dos esfíncteres, dores, depressão, doenças pré-existentes como Parkinson, acidente vascular cerebral, artrose. Por esse motivo, o idoso passa mais tempo parado, o que também tem implicações na sua saúde: como atrofia muscular, rigidez articular, isolamento social.

A população mundial, e principalmente dos países em desenvolvimento, está envelhecendo. A expectativa é que até 2025 sejam 25 milhões de idosos no Brasil. Com este aumento no envelhecimento populacional, a procura por Fisioterapia tem aumentado também. A Fisioterapia exerce um papel importante, pois o profissional trabalha para manter o paciente o mais ativo possível, trabalhando com ele nas suas dificuldades nas atividades da vida diária, seu equilíbrio, coordenação motora, força muscular, amplitude de movimento, sempre buscando a melhora e a manutenção dessas atividades, colaborando para um envelhecimento ativo e saudável.



A busca por um Fisioterapeuta é importante, pois na terceira idade, os cuidados exigidos pelo indivíduo são maiores. Requer uma atenção redobrada nas atividades, e um conhecimento específico sobre as condições fisiológicas do idoso. O profissional deve estar apto a prescrever a quantidade certa de exercícios para cada pessoa, necessário para que haja um ganho de força muscular, sem atingir a exaustão. Saber em qual momento deve ser feitos exercícios individuais e quando se pode passar para uma etapa com exercícios em grupo, quando o indivíduo está preparado para executar os comandos dados com certa independência.

O Fisioterapeuta ainda deve ter o cuidado de ensinar todos os movimentos que podem ser realizados em casa, tanto para a família quanto para o idoso, pois é de extrema importância que as atividades também sejam desenvolvidas em casa, quando o indivíduo tiver condições de fazê-las. Estes conhecimentos são adquiridos através de estudo, prática e a sensibilidade a respeito das necessidades do idoso. O Fisioterapeuta pode atuar tanto na reabilitação de afecções já estabelecidas, quanto na prevenção de alterações. Por exemplo, a perda de massa muscular e óssea são alterações próprias do envelhecimento, e nesses casos o Fisioterapeuta pode atuar com exercícios antes mesmo que haja consequências à saúde e a capacidade funcional do idoso, como dores e as quedas, que são as mais temidas. A Fisioterapia é um importante recurso preventivo em outras situações como hipertensão, trabalho pulmonar.

O Fisioterapeuta pode atuar tanto na reabilitação de afecções já estabelecidas, quanto na prevenção de alterações. Por exemplo, a perda de massa muscular e óssea são alterações próprias do envelhecimento, e nesses casos o Fisioterapeuta pode atuar com exercícios antes mesmo que haja consequências a saúde e a capacidade funcional do idoso, como dores e as quedas, que são as mais temidas. A Fisioterapia é um importante recurso preventivo em outras situações como hipertensão, trabalho pulmonar.



O trabalho do Fisioterapeuta inicia-se com uma avaliação minuciosa, para estabelecer os objetivos e as etapas do tratamento Fisioterápico. Nesta avaliação deve constar anamnese, exame físico, avaliação postural, avaliação da marcha, exames complementares, diagnóstico fisioterapêutico, objetivos do tratamento fisioterápico, tratamento proposto e data de reavaliação.

Anamnese - Composta de: Identificação do paciente, queixa principal, diagnóstico nosológico, história da doença atual, história das doenças pregressas, antecedentes familiares, doenças de base.

Exame Físico - Deve ser realizada inspeção, palpação percussão e ausculta do paciente. Além da avaliação do grau de força muscular e amplitude de movimento. A realização de testes específicos são realizados pelo Fisioterapeuta neste momento da Avaliação, e variam de acordo com a área acometida e queixa do paciente. Por exemplo, se a queixa é dor no joelho, o teste da gaveta anterior e posterior deve ser executado.

Avaliação Postural - Com objetivo de detectar alteração na postura do paciente, em pé, frontal, lateral e posterior.

Avaliação da Marcha - Quando possível, pode pedir simplesmente para o paciente caminhar, três metros é o suficiente para observar alterações como claudicação, tredelemburg, entre outras.

Exames Complementares - Fazer anotações relevantes sobre os exames complementares como radiografia, ressonância nuclear magnética e tomografia computadorizada.

Diagnóstico Fisioterapêutico - A conclusão do Fisioterapeuta sobre o grau de acometimento do indivíduo. Deve relatado neste momento a conclusão sobre dor, edemas, força muscular, amplitude de movimento, ausculta pulmonar e tudo mais que for relevante para a melhora do paciente.

- **Tratamento Fisioterápico**

Objetivos - geralmente são traçados objetivos a curto, médio e longo prazo.

- **Tratamento Proposto**

Tratamento proposto - Passado de acordo com o diagnóstico nosológico, fisioterapêutico e com os objetivos do paciente. Este tratamento é geralmente dividido em etapas:

Primeira etapa - analgesia (se necessário);

Segunda etapa - recuperação da força muscular e amplitude de movimento;

Terceira etapa - reinserção do paciente em suas atividades da vida diária. O treinamento funcional é um procedimento imprescindível para a reabilitação dos idosos.

Essas etapas podem se interpor, ou seja, o profissional pode iniciar uma etapa sem que a outra tenha acabado. Pode também retornar a uma etapa, sem necessariamente interromper a etapa em que se encontra. Pois a evolução do tratamento Fisioterápico é gradual, aliando a saúde física e mental, melhorando a qualidade de vida do indivíduo.

Tópico 04 | Exercícios Terapêuticos na Terceira Idade

Treinamento muscular, com a utilização dos movimentos corporais de forma apropriada com a finalidade de tratar alguma afecção pode ser definido como Exercício terapêutico. É um plano de treinamento baseado na sintomatologia do paciente e em suas necessidades terapêuticas, personalizado. Cada indivíduo tem objetivos de Fisioterapêuticos e serão elaborados planos de exercícios diferentes.

O objetivo destes exercícios é a realização de movimentos pelo paciente com o mínimo que sintomas possível e o máximo de independência, restaurando a função física, ou seja, que o paciente possa realizar seus movimentos e suas atividades diárias, com o mínimo de incomodo. Para isso os exercícios terapêuticos devem melhorar a resistência do paciente a fadiga, força muscular, as amplitudes de movimentos e coordenação motora.

Através dos exercícios terapêuticos são realizados:

- Reeducação Muscular;
- Melhora da coordenação, ou seja, da precisão dos movimentos;
- Proporcionar Relaxamento;
- Adequação Postural;
- Restauração do Condicionamento Físico;
- Reestabelecer Alongamento;

Para a correta elaboração de um plano de exercícios para um paciente, o fisioterapeuta deve:

Ter conhecimentos a respeito dos tipos exercícios;

Ter um vasto conhecimento sobre os sistemas osteoarticular e muscular;

Realizar com clareza e precisão a avaliação fisioterápica do paciente.

Conhecer seu histórico e a sua patologia, para saber o quão debilitado o paciente se encontra, seu potencial de recuperação, as contra indicações, recomendações e precauções próprias de determinadas afecções. Por exemplo, um paciente idoso não deve iniciar o programa pegando pesos, pois se sabe que existe uma perda de força muscular natural da idade e o peso em um momento inadequado do tratamento pode ter como consequência a piora do agravo inicial.

Tipos de contração muscular

Existem dois tipos de contração muscular, a contração isométrica e a contração isotônica. Clique sobre os botões para conhecê-las.

- **Contração Isométrica**

Na isométrica a contração é realizada sem que haja a aproximação da origem distal e proximal. Há força sendo gerada e tensão, mas não há variação no comprimento do músculo, nem alteração da posição articular. É recomendada para estabilização do movimento, geralmente no dos planos de tratamentos.

- **Contração Isotônica**

Na Contração Isotônica há uma diminuição ou aumento na extensão do músculo, ocorrendo movimento. Este tipo de contração é dividido em contração concêntrica e contração excêntrica. A contração concêntrica ocorre quando a força realizada promove uma diminuição na extensão do músculo, um encurtamento e geralmente realizada contra a gravidade. Já na contração excêntrica, a força gerada promove um aumento no comprimento do músculo, ocorrendo um alongamento. De uma forma geral é feita contra a gravidade.

Tipos de movimentos usado nos exercícios terapêuticos

Aqui faremos uma listagem e explanação sobre cada tipo de movimento utilizado nos exercícios terapêuticos.

Passivo - Movimento realizado exclusivamente pelo profissional, quando o paciente tem dificuldade de realizar contração muscular. O objetivo é restaurar a amplitude de movimento, manter a mobilidades dos tecidos e evitar as complicações da imobilização, como contraturas e aderências.

Assistido - São exercícios realizados com ajuda do Fisioterapeuta, há contração muscular ativa, ou seja, o paciente consegue realizar o trabalho, mas necessita de um auxílio, que pode ser em todo um movimento ou em parte dele. É realizado para aumentar a força muscular, manter e restaurar a amplitude de movimento, resistência e coordenação motora.

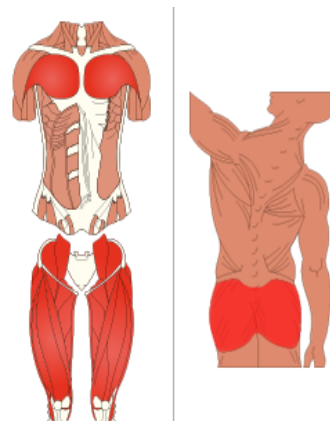
Ativo - Exercício realizado sem auxílio do fisioterapeuta e sem a utilização de pesos. É um movimento livre, utilizando uma contração ativa da musculatura envolvida. É realizado para aumentar a força muscular, manter e restaurar a amplitude de movimento, resistência e coordenação motora.

Resistido - É uma progressão do exercício ativo, onde é realizada contra uma resistência, que pode ser mecânica, feita com pesos, anilhas, elásticos ou manual, realizada pelo Fisioterapeuta. É realizado para aumentar a força muscular, manter e restaurar a amplitude de movimento, resistência e coordenação motora.

Recomendações

- Sempre que possível, devido às condições do paciente, o plano de exercícios deve conter exercícios aeróbicos, treino de força, equilíbrio flexibilidade e coordenação.
- A intensidade deve ser de leve a moderada, aumentada aos poucos, sempre respeitando os limites do paciente.
- O tempo necessário deve ser de no mínimo 30 minutos diários e no máximo 60 minutos.
- Os exercícios devem ser interrompidos imediatamente, caso o paciente sinta dor, tontura ou outro desconforto.

A ênfase inicial deve ser os grandes grupos musculares, como glúteos, quadríceps e peitoral maior, pois estes são importantes nas atividades da vida diária. Todos os grupos musculares devem ser trabalhados, porém os músculos dos membros inferiores merecem uma ênfase maior, pois são os responsáveis pela mobilidade e independência. Recomenda também repouso da musculatura de no mínimo 48 horas, para que haja a recuperação da musculatura.



Deve-se também após cada exercício perguntar como o paciente está por meio da classificação do esforço percebido de Borg.

Ao realizar o movimento, o paciente deve fazer uma inspiração antes de realizar o movimento, expirar durante a realização da contração e inspirar durante o retorno à posição normal, para evitar a manobra de Valsava.

Tópico 05 Concluindo



Conclui-se que o Fisioterapeuta é um profissional de extrema importância na equipe multiprofissional de atenção ao idoso. Preparamos esse conteúdo exclusivamente voltado ao Fisioterapeuta com o intuito de fazê-lo perceber o seu papel nessa equipe. Esperamos que essa introdução tenha feito com que sua percepção sobre o trabalho em conjunto de vários profissionais na atenção a Saúde da Pessoa Idosa seja ampliada, permitindo consequentemente que sua atuação seja melhor e mais consciente. Muito obrigado!

Tópico 06 Atividade

1. Assinale a alternativa que apresenta objetivo da Fisioterapia na esfera da pessoa idosa:
 - a) Restabelecer o mínimo da capacidade funcional do indivíduo
 - b) Conferindo o mínimo de independência ao idoso na realização das atividades da vida diária.
 - c) Realização de um tratamento uniformizado para todos os indivíduos, de uma maneira geral.
 - d) Alívio algíco não faz parte da avaliação do fisioterapeuta.
 - e) Recuperação de força muscular, não intervindo no equilíbrio e na coordenação motora.

2. Assinale a opção onde apresenta a definição correta dos tipos de movimentos utilizados nos exercícios terapêuticos:
- a) Movimentos passivos - São exercícios realizados com ajuda do Fisioterapeuta, porém há contração muscular ativa.
 - b) Movimentos ativos livres - Movimento realizado exclusivamente pelo profissional, onde o paciente fica livre para realizar outros movimentos.
 - c) Movimentos Resistidos - São exercícios feitos contra a vontade do paciente, em casos de afecções neurológicas.
 - d) Movimentos assistidos - São aqueles realizados com a família de expectador. São realizados em casos de idosos que apresentem Alzheimer.
 - e) Movimentos ativos - Exercício realizado sem auxílio do fisioterapeuta e sem a utilização de pesos.
3. Paciente sexo feminino, 80 anos, chega à sua clínica se queixando que não consegue mais realizar as atividades domésticas. Tem diagnóstico confirmado de hipertensão arterial, sendo controlada através da administração de fármaco, além de uma discreta gonartrose. Nega dor. Ao exame físico verifica-se pressão arterial, frequência respiratória e cardíaca dentro dos limites de normalidades. Você deve fazer realizar um trabalho fisioterápico, quais as orientações devem ser dadas para esta paciente?
- a) A intensidade do exercício deve ser máxima, para que o paciente supere seus limites e resolva seu problema no mínimo de tempo possível.
 - b) Devem ser feitos exercícios diários em um determinado grupo muscular, pois quanto mais estimulado este grupo for, mais rápida será a recuperação.
 - c) Todos os exercícios devem ser feitos realizando a manobra de Valsalva, para aumentar a pressão abdominal e proteger os órgãos internos.
 - d) A ênfase inicial deve ser os grandes grupos musculares, como glúteos, quadríceps e peitoral maior, pois estes são importantes nas atividades da vida diária.
 - e) Todos os músculos devem ser trabalhados, porém os que devem ter uma ênfase maior são os dos membros superiores, pois as atividades da vida diária são sempre realizadas por estes membros.

4. Ainda sobre o paciente da questão anterior, o tratamento fisioterápico inicial solicitado para esta pessoa deve ser baseado em:
 - a) Alívio sintomático da dor, alongamentos, mobilização articular, concomitante com o treino leve de força muscular com exercício ativos livres e assistidos.
 - b) Força muscular, com o uso de exercícios resistidos, espacialmente se houver a utilização de pesos mecanismo, mesmo com o paciente com quadro descontrolado de dor, com objetivo da melhora rápida.
 - c) Os exercícios físicos são menos importantes que os aparelhos da eletrotermofototerapia, porque a tecnologia atua para o bem estar do paciente.
 - d) O ganho de amplitude de movimento deve ser preterido em função do treino de marcha.
 - e) Força muscular, com o uso de exercícios resistidos, espacialmente se houver a resistência mecânica imposta pelo paciente, mesmo com o paciente com quadro descontrolado de dor, com objetivo da melhora rápida.

Referências

ACEIRO, Mariana Chaves et al. Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. **Ciência e Saúde Coletiva**, 16:1467-1478, 2011. Disponível em: . Acesso em: 05 maio 2014

COFFITO. Fisioterapia / Definição. Disponível em: . Acesso em: 05 maio 2014. Guimarães, Laiz Helena de Castro Toledo et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos em tratamento fisioterapêutico. **Revista Neurociências** V12 N3 - Jul/Set, 2004. Acesso em: 05 junho 2014.

RAMOS, Luiz Roberto. VERAS, Renato P. KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Rev. Saúde públ.** S. Paulo, 21(3): 211-24, 1987. Acesso em: 05 maio 2014.

ZARDO, Gabriela da Silva. Tratamento preventivo das quedas do idoso pela análise dos testes: Timed up and Go test e Get up and Go test. Rio de Janeiro: Universidade Veiga de Almeida, 2008. Acesso em: 05 maio 2014.