

# VI Semana Acadêmica

# Fisioterapia

07 a 11 de outubro de 2024



Karollyna Dias Martins

Alice Cardozo Grobberio

Barbara Luísa Heggendorn De Araújo

Kallê Menezes Santos

## **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

## **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

## **Resumo**

O envelhecimento é um processo natural que envolve diversas mudanças físicas e específicas no corpo, como a perda de força muscular, mobilidade, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Esses fatores levam a limitações nas atividades diárias, aumento do risco de quedas e maior predisposição a doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Além disso, o impacto psicológico do envelhecimento, como a frustração e o isolamento social, pode acelerar o declínio funcional

Nesse cenário, a fisioterapia tem um papel fundamental, ocorrendo em três frentes principais: prevenção, reabilitação e manutenção da funcionalidade. Na prevenção, o fisioterapeuta busca minimizar os efeitos do envelhecimento por meio de programas de exercícios adaptados, que ajudam a melhorar a força, o equilíbrio e a flexibilidade, reduzindo o risco de quedas e lesões. Além disso, a fisioterapia contribui para a saúde cardiovascular e respiratória e orientar o idoso sobre posturas adequadas para evitar dores musculoesqueléticas

Na reabilitação, a fisioterapia é essencial para restaurar a capacidade funcional de idosos que já apresentam limitações decorrentes de doenças crônicas, lesões ou cirurgias. Técnicas como cinesioterapia, eletroterapia e hidroterapia são empregadas para melhorar a mobilidade e a independência, especialmente após quedas ou acidentes vasculares cerebrais (AVCs), situações comuns nessa faixa etária.

Por fim, a fisioterapia trabalha na manutenção da autonomia do idoso ao longo do tempo, ajustando continuamente os programas de exercícios para preservar a funcionalidade e garantir uma boa qualidade de vida. Essa abordagem holística, muitas vezes integrada com outras áreas da saúde, visa não apenas prolongar a vida, mas garante que os idosos possam viver com dignidade, independência e bem

Em resumo, a fisioterapia é uma aliada essencial no processo de envelhecimento, promovendo um envelhecimento saudável, com foco na preservação da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida