A atuação da fisioterapia no envelhecimento

Autor(res)

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