

RCG4008 - Fisioterapia
Aplicada à Geriatria e
Gerontologia

2023

Avaliação

- **Prova teórica**
- **Participação nas aulas teóricas e nas aulas interativas**
- **Participação nas aulas práticas / observação**
- **Postura ética e profissional durante todas as atividades da disciplina**
- **Relação aluno-paciente; aluno-equipe; aluno-professor**

Aulas de observação no CER

- O que observar / obter prontuário:
 - Dados pessoais (idade, sexo, escolaridade)
 - Diagnóstico médico
 - Motivo do encaminhamento
 - Diagnóstico Fisioterapêutico
 - Queixa principal e objetivos de tratamento
 - Quadro clínico
 - Aspectos paciente (cooperativo, motivado...)
 - Rede de suporte
 - Condutas
 - Tempo de tratamento e acompanhamento com a fisioterapia (e frequência semanal)
 - Houve alguma melhora desde o início da fisioterapia? Se sim, quais melhoras?
 - Recebeu cartilha de exercícios para casa? Tem adesão às orientações?
 - O que dificulta/facilita o atendimento? (Interfere na resolutividade)
 - Equipe envolvida?

Aulas de observação no CER

- A disciplina contempla 2 aulas de observação
 - 31/10 **ou**
 - 07/11
- Usar tabela para auxiliar no raciocínio clínico
- Haverá discussões/apresentação sobre os casos observados
 - 14/11

Item da avaliação	Objetivo	Conduta

Aulas Assíncronas - Moodle

- As aulas assíncronas foram elaboradas para auxiliar na aprendizagem de temas abordados na disciplina
- Incluem atividades obrigatórias: questionários, vídeos de procedimentos, casos clínicos para serem respondidos, etc
- A participação dos alunos é **essencial**. Horas protegidas no cronograma para as Aulas Interativas

- Objetivo da disciplina:

- Proporcionar ao aluno conhecimento sobre a atuação da fisioterapia em pacientes idosos, com abordagens na promoção de saúde, prevenção de agravos e reabilitação.
- Capacitar os alunos para o raciocínio coerente quanto a elaboração do diagnóstico fisioterapêutico, objetivos e condutas.

Vamos combinar???



Vamos combinar???

- **Seja pontual,**
- **Deixe o celular guardado, no modo silencioso**
- **Evite sair e entrar da sala,**
- **Respeite as opiniões diferentes da sua,**
- **Não tenha conversas paralelas,**
- **Não durma,**
- **Não coloque os pés na cadeira da frente**
- **PARTICIPE da aula (*envolva-se nas tarefas*)**

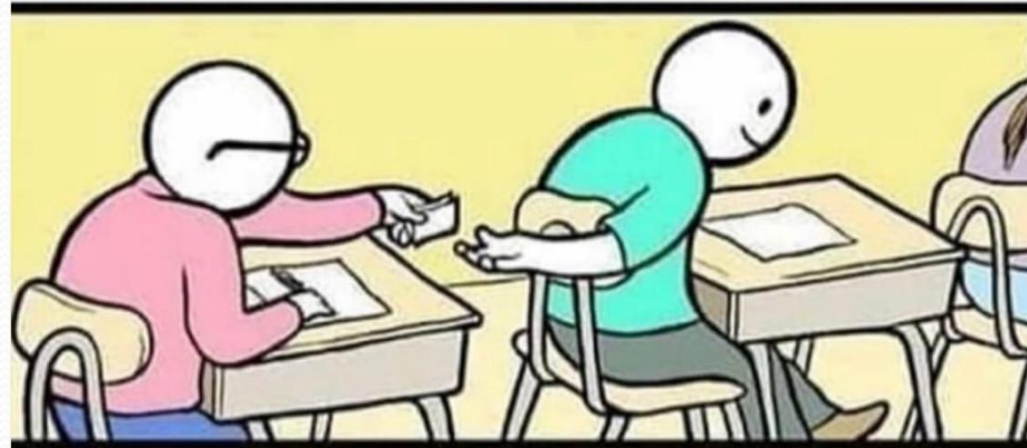
Não é permitido

- **Filmar ou tirar foto de aulas teóricas e práticas**
- **Divulgar fotos de pacientes em redes sociais**
- **Assinar lista de presença em nome de outra pessoa
(falsidade ideológica)**
- **Plágio nas atividades solicitadas**

Não é permitido

- Consultar amigos ou materiais de apoio no dia da Avaliação Teórica

Quando vc pega cola, mas seu amigo é coach:



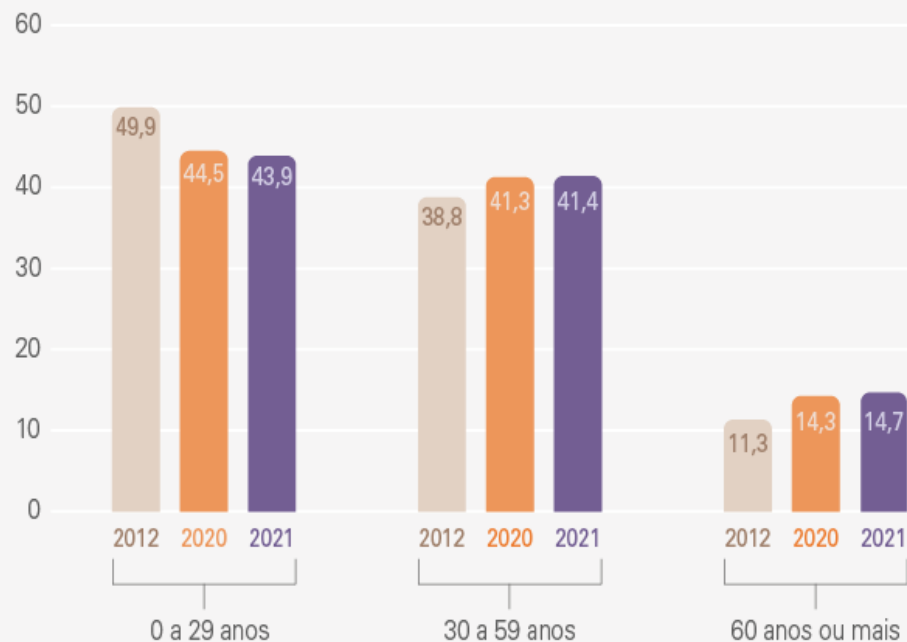
Geriatrics e Gerontology

Prof. Dra. Daniela Cristina Carvalho de Abreu

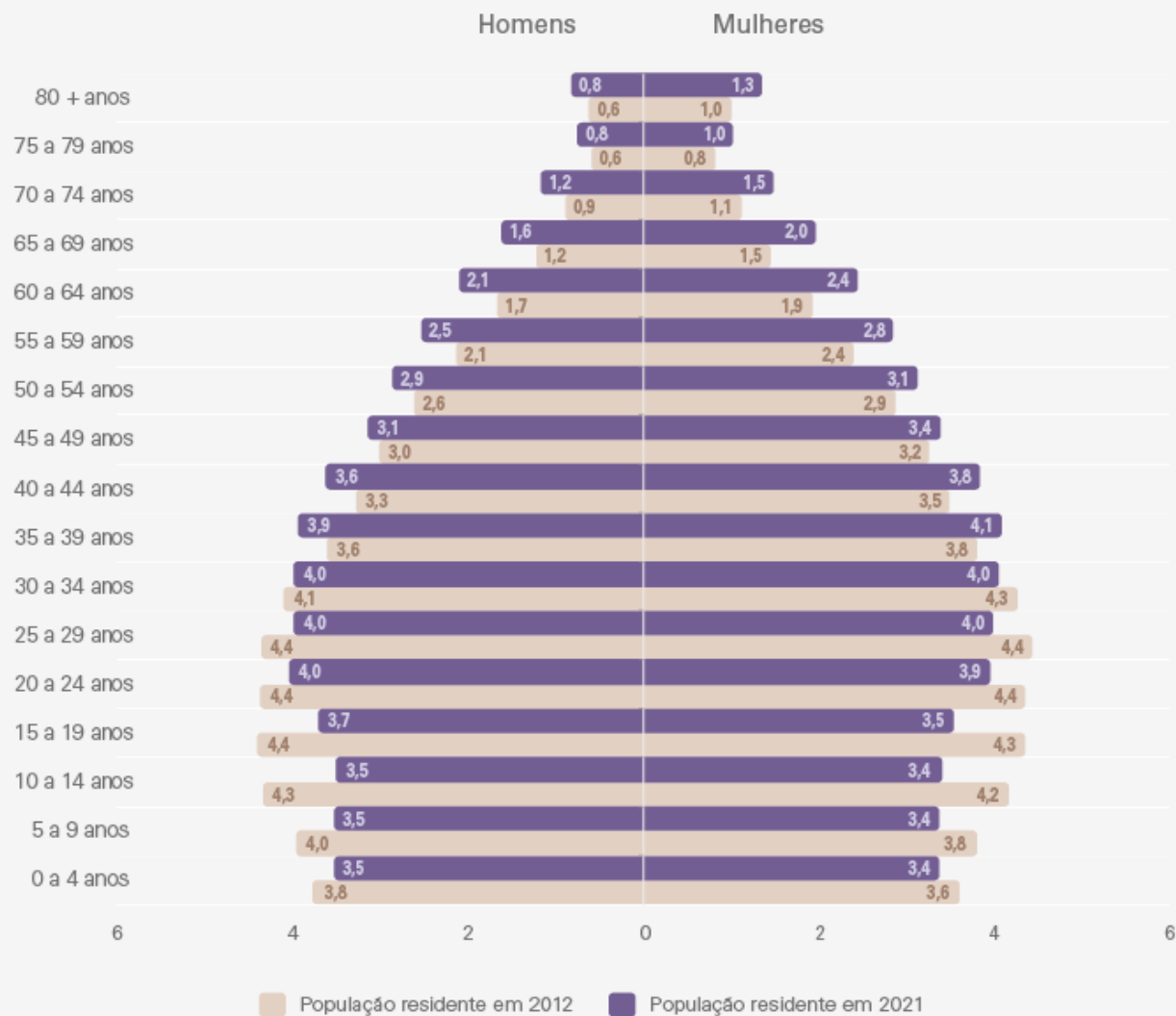
- População total do Brasil em 2021: **212,7 milhões**, aumento de **7,6%** comparado a 2012.
- Em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para **31,2 milhões**, crescendo 39,8% no período.

IBGE, 2023

População residente (%) - Brasil
Por grupos de idade



Pirâmide etária (%) - Brasil Por sexo





Estudo da fundação Seade:

- **60%** das cidades com menos de 10 mil habitantes têm **mais idosos do que jovens**.
- Nesses municípios, entre 60 e 64 anos as **mulheres representam 54%** e a partir de 80 anos **63,3%**.
- A projeção **para 2026** é de números de idosos similar aos de crianças e jovens.

<https://g1.globo.com/sp/ribeirao-preto-franca/noticia/2023/05/13/sp-tem-87-idosos-para-100-criancas-e-adolescentes-diz-seade-lares-tem-filas-de-espera-em-ribeirao-preto.ghtml>



Para viver mais e melhor

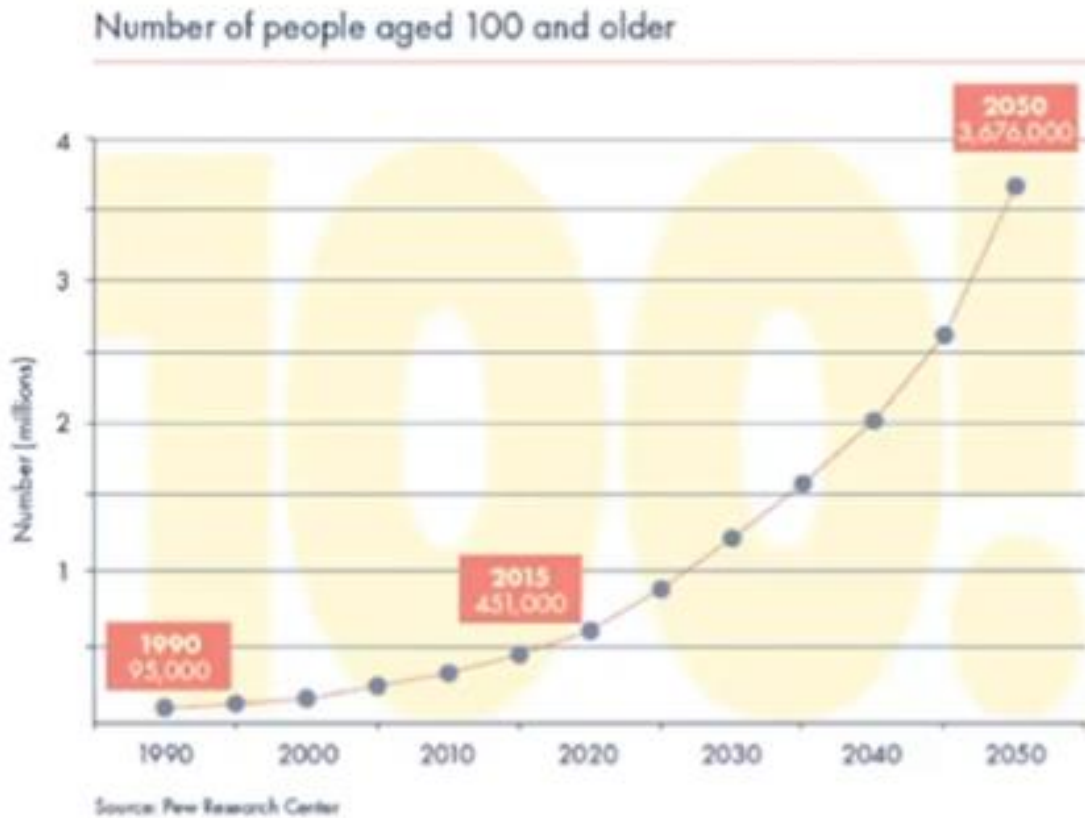
Revide lança a Ancienne, revista direcionada ao público 60+, com reportagens sobre qualidade de vida, bem-estar, lazer e saúde



Foi-se o tempo em que uma senhora de cabelos brancos sentada na cadeira de balanço era a representação ideal da terceira idade. Os tempos mudaram — e as estatísticas também: no Brasil, a expectativa de vida, segundo o

Ribeirão Preto, **16,6%** da população é de idosos (IBGE/RP)
Estima-se que, em 2050, um terço da população seja composto por
pessoas com mais de 60 anos

O grupo de idosos centenários está crescendo rapidamente



Expectativa de vida do brasileiro nascido em 2021: **77 anos**

Homens = 73,6 anos,
Mulheres = 80,5 anos.

IBGE, 2022

Será que estamos prontos para envelhecer?

Estreando nova coluna no site da SAÚDE, médica faz um convite para começarmos a pensar desde já em um futuro saudável

Por **Dra. Maira Kairalla**
© 27 abr 2018, 15h24 - Publicado em 22 mar 2018, 16h51

Quando você lê ou ouve a palavra "envelhecimento", o que lhe vem à mente? Mais do que isso: você costuma pensar sobre os anos lá adiante, sobre essa coisa chamada "velhice"?

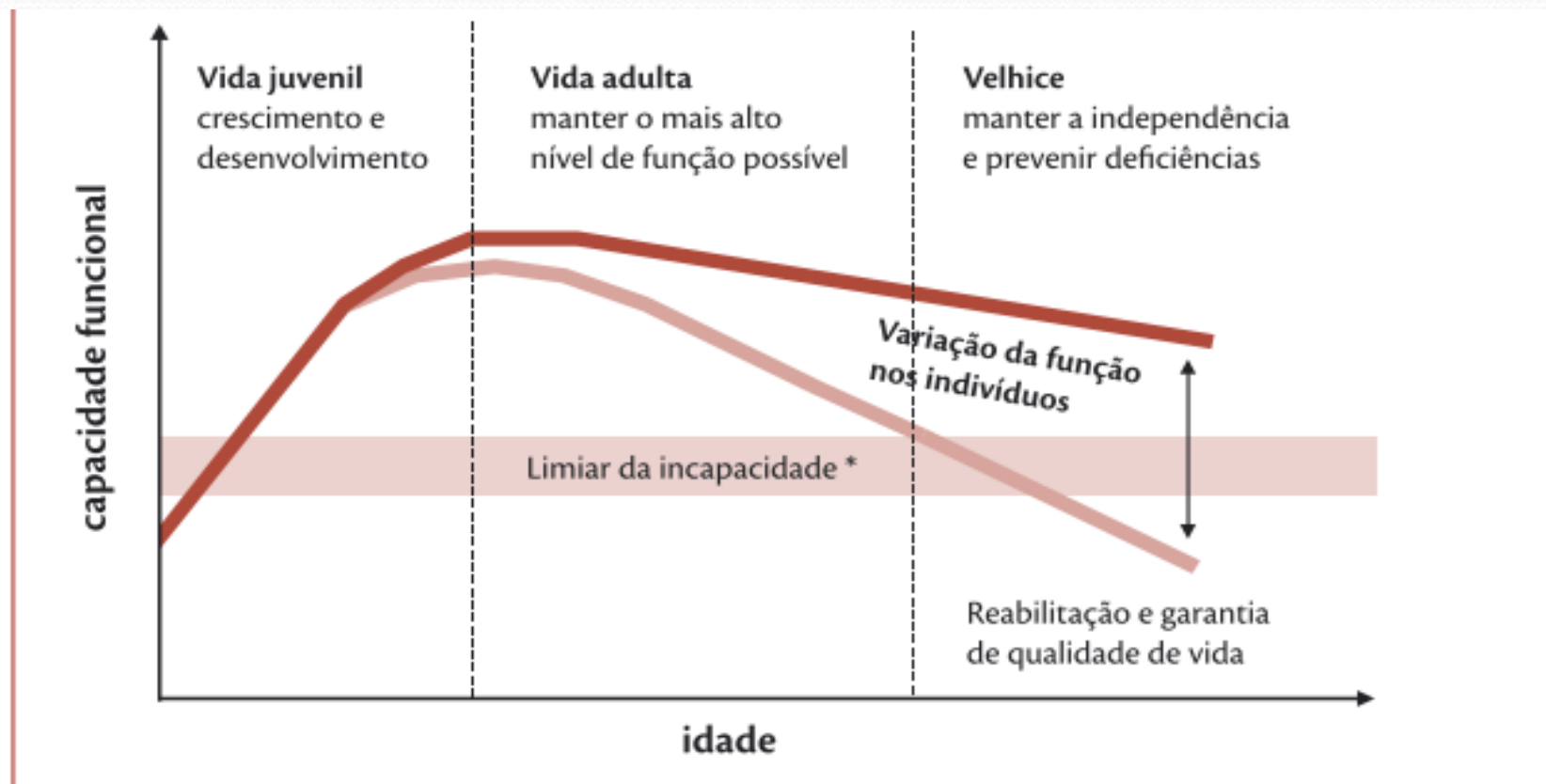


Sempre que me questionam sobre o "segredo para envelhecer" — uma pergunta de 1 milhão de dólares —, costumo dizer que não há mistério, fórmula mágica ou fonte da juventude. Uma das chaves para envelhecer bem consiste em se preparar para essa etapa da vida.

Viver bem na terceira idade depende do que fazemos hoje (Foto: Jay Freis/SAÚDE é Vital)

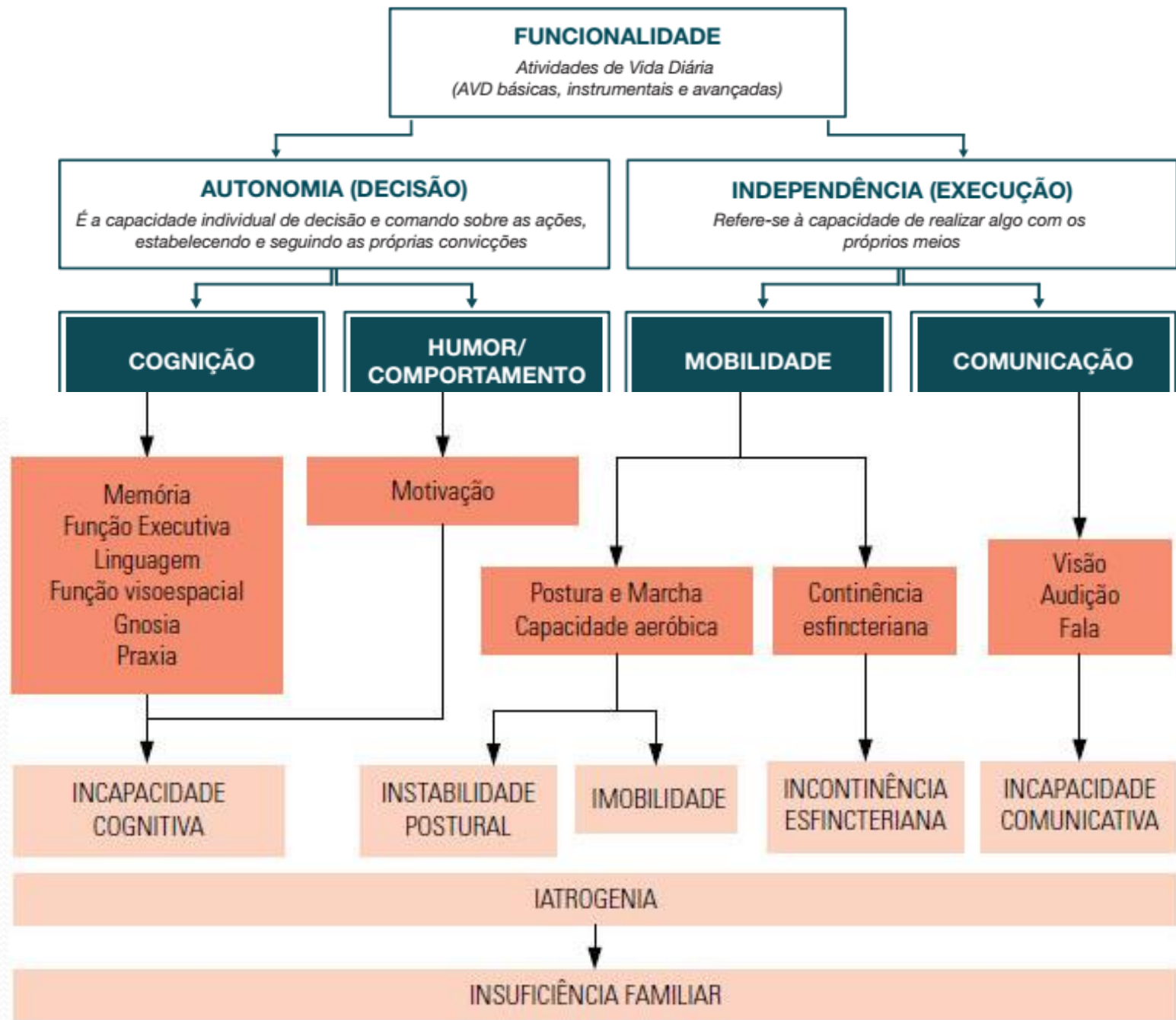
Os hábitos que cultivamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos colher em nossa velhice (positiva ou negativamente). Os outros 30% são fatores genéticos. Por isso, o ideal é que, desde crianças, tenhamos um olhar voltado para o processo de envelhecimento. Organicamente, e a partir dos 28 anos de idade que o ser humano entra na rota do envelhecimento. Pele, cabelos, órgãos e tecidos passam a sentir o que é um caminho natural da vida.

Capacidade funcional ao longo da vida



Fonte: Kalache and Kickbusch, 1997.

* Mudanças no ambiente podem diminuir o limiar da deficiência e, assim, reduzir o número de pessoas com incapacidades em uma comunidade.





Geral

Brasil tem desafio de garantir envelhecimento populacional com qualidade

Até lá, o país tem o desafio de promover a valorização das pessoas mais velhas e garantir políticas para que elas envelheçam com qualidade.

ELES ESTÃO NA ATIVA

INVESTIR NA CONTRATAÇÃO DE TALENTOS DA TERCEIRA IDADE PODE TRAZER GANHOS RELACIONADOS À CAPACIDADE HUMANA DE GERAR CONHECIMENTO A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DE VIDA



A tolerância e aceitação das diferenças são fundamentais.

- Reclame aqui: abriu vagas para pessoas acima de 50 anos – “ajudar na recepção com amor, alegria e a mesma paixão que conduzimos o dia-a-dia do Reclame aqui”

Brasil possui 4,5 milhões de idosos empregados (IBGE)
Em 2021: número de idosos trabalhadores > 70 anos cresceu 20%



Restaurante japonês só contrata garçons com Alzheimer, tornando os pedidos imprevisíveis.



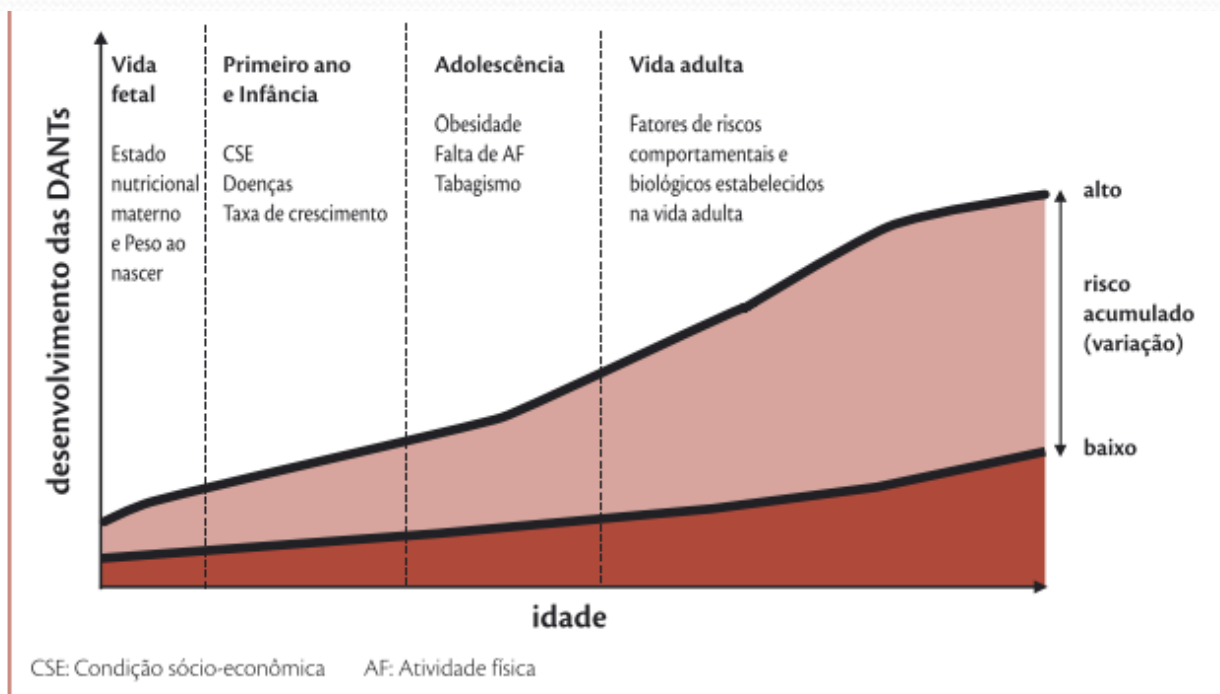
Curtido por [_annebandeira](#) e outras pessoas

[vocesabia](#) "O Restaurante dos Pedidos Errados" é um restaurante em Tóquio que só contrata pessoas com algum tipo de demência, proporcionando uma experiência gastronômica única.

Garçons e garçonetes, a maioria com Alzheimer, têm a bênção dos clientes para cometer erros. Em vez de franzir a testa ou reclamar, os garçons são recebidos com sorrisos e agradecimentos.

O local é ideia de Shiro Oguni, um diretor de TV japonês, cujo objetivo é aprofundar a conscientização sobre a demência e mudar as percepções sobre a doença.

Abordagem do curso de vida – prevenção de doenças não transmissíveis



Fonte: ABODERIN et al., 2002.

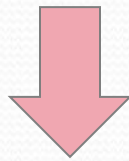
Principais doenças crônicas que afetam os idosos em todo o mundo

- Doenças cardiovasculares (tais como doença coronariana)
- Hipertensão
- Doença pulmonar obstrutiva crônica
- Derrame
- Doenças músculo-esqueléticas (como artrite e osteoporose)
- Diabetes
- Doenças mentais (principalmente demência e depressão)
- Câncer
- Cegueira e diminuição da visão

Heterogeneidade do envelhecimento



PROMOÇÃO DO
ENVELHECIMENTO
ATIVO E BEM-SUCEDIDO



Caracterizado pela **experiência positiva** de longevidade com preservação de capacidades e do potencial de desenvolvimento do indivíduo



IDOSO ATIVO NO PROCESSO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE???

- Para preservar ou atingir a “Saúde”

“o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma **maior participação no controle deste processo**”.

Carta de Ottawa: I Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde, em Ottawa, Canadá, em 1986:

- Processo de senescência pode ser minimizado por meio de um estilo de vida mais ativo.

Manter-se fisicamente ativo na idade avançada pode manter a independência funcional por mais 10 a 20 anos comparado a uma pessoa inativa (Shephard, 1993)



Resultado está relacionado com a intensidade de atividade física realizada durante o envelhecimento.

<https://www.mundoboaforma.com.br/inatividade-decorrida-do-envelhecimento-e-responsavel-por-doencas-e-lesoes-em-idosos/>

Seus pais ou avós continuam se exercitando na terceira idade?

Mais de um quarto dos americanos com mais de 50 anos não se exercita, um novo relatório federal estima, o que aumenta o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer.

“Adultos beneficiam-se de qualquer quantidade de atividade física”, disse o co-autor do estudo Janet Fulton. “Ajudar as pessoas inativas a tornarem mais fisicamente ativas é um passo importante para comunidades mais saudáveis e mais vibrantes.”

Fulton é chefe da *Physical Activity and Health Branch* da *U.S. Centers for Disease Control and Prevention*.

Abordagem da Fisioterapia na Gerontologia

Abordagem Gerontológica

Atuar na promoção de saúde, prevenção de agravos e reabilitação



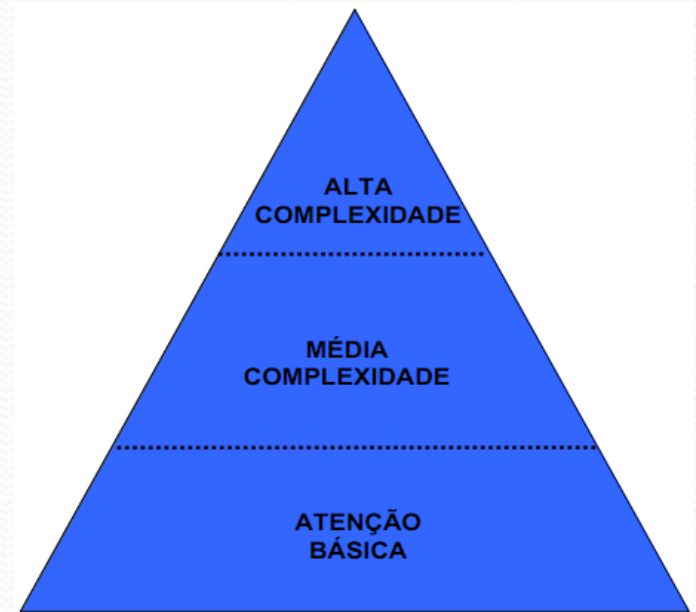
Manutenção/melhora da Independência e
Autonomia
(maior tempo possível)



Possibilitando socialização e lazer



Melhorar QUALIDADE DE VIDA



Atuação nos 3 Níveis de
Atenção à Saúde

Abordagem Gerontológica

- Atuação multidisciplinar / interdisciplinar
(profissionais: conhecimento na área da gerontologia)

Sociologia
Economia
Direito
Política

Fisioterapia
Geriatria
Terapia Ocupacional
Psicologia
Nutrição
Enfermagem
Assistência social



*Geral*

Brasil tem desafio de garantir envelhecimento populacional com qualidade

Formação profissional

Outro desafio para que os idosos recebam atendimento de qualidade é a qualificação profissional de quem trabalha com essa população. "As profissões ligadas aos cuidados com os idosos são as profissões do futuro. O envelhecimento da população vai gerar o aumento das oportunidades de trabalho para pessoas que cuidem dos idosos", alerta Bahij Amin Auh.

Fisioterapia Gerontológica

Atuar na promoção de saúde, prevenção de agravos e reabilitação

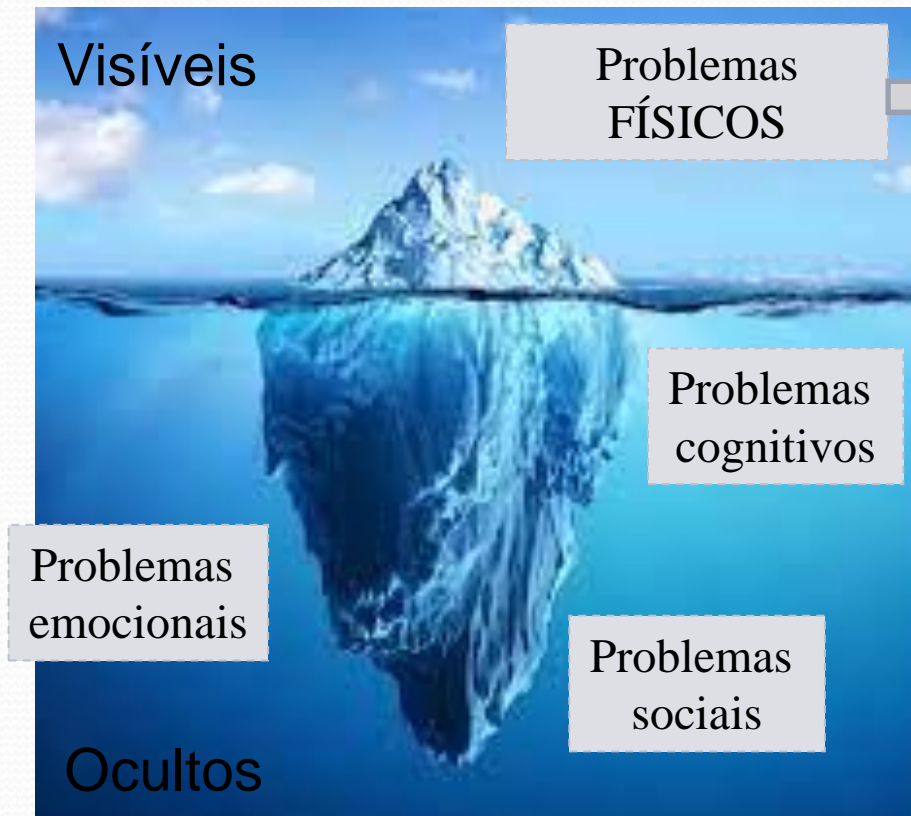


Manutenção de um bom nível de **independência física**, o maior tempo possível, considerando as limitações do idoso

As estratégias variam de acordo com a condição funcional do idoso

Deve considerar o idoso como um todo

Fisioterapia Gerontológica



Alterações nos sistemas:

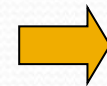
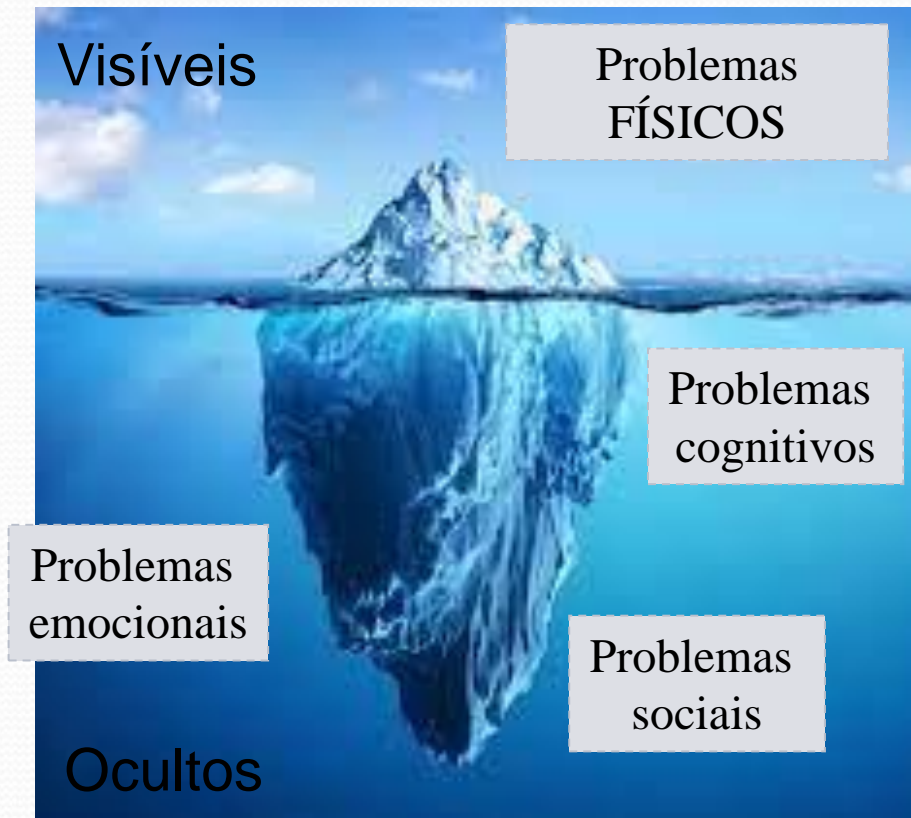
- Neuromuscular
- Osteoarticular
- Cardiovascular
- Respiratório
- Sensoriais



25% dos idosos > 65 anos
possuem limitações de mobilidade

Bean et al., 2007

Fisioterapia Gerontológica



Declínio do estado funcional em idosos é considerado um fenômeno multifatorial



Elaboração de um programa de atendimento fisioterapêutico centrado nas necessidades de cada idoso

Comportamento sedentário

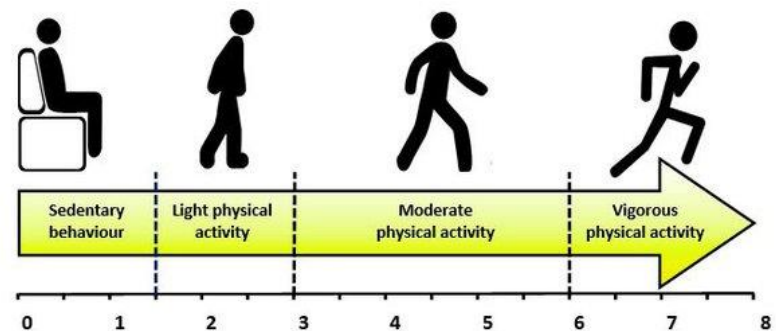
- Tempo gasto em postura sentada ou deitada por dia, com baixo gasto energético
- Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício: tempo em comportamento sedentário < **8 horas/dia**, não superior a 3 horas em atividades recreacionais (computador, vídeo games, televisão)
- 67% dos adultos ≥ 60 anos: > 8,5 horas em posição sentada/dia, podendo > 10 horas/dia

Estímulo a diminuir tempo em comportamento sedentário



A cada 1 hora, que permanecer parado (sentado ou deitado) levante-se e permaneça por 1 a 5 minutos em pé

A cada 2 horas que permanecer parado (sentado ou deitado) levante-se e ande por 5 a 10 minutos)



Tempo em comportamento sedentário

- Evidências sugerem um maior risco de mortalidade associado ao **tempo $\geq 9,5$ horas/dia**
- Tempo prolongado em comportamento sedentário:
 - aumento da resistência à insulina,
 - disfunção vascular,
 - diminuição da massa e força muscular,
 - redução da massa óssea,
 - aumento da massa gorda e inflamação crônica



↑ o risco de desenvolver doenças crônicas, de hospitalização e morte



Qualidades de um bom Fisioterapeuta???

Qualidades de um bom Fisioterapeuta

Saber comunicar-se (criar compreensão) e saber ouvir

Estabelecer vínculo de confiança com paciente e familiares

Ser empático e compreender as dificuldades do paciente

Ter conhecimento e experiência

Ter confiança na elaboração do plano terapêutico

Ter raciocínio crítico-reflexivo

Co-participar o plano terapêutico com o paciente e familiares

Mostrar as potencialidades do paciente e seus avanços

Trabalhar o empoderamento do paciente e sua auto-gestão em saúde



O que vamos aprender?

Avaliação de paciente gerontológico

1

- Identificar se há ou não problema de equilíbrio e desempenho funcional;

2

- Determinar a causa do problema funcional e de equilíbrio;

3

- Identificar prognóstico fisioterapêutico;

4

- Estabelecer objetivos e condutas fisioterapêuticas com base na avaliação

4

- Determinar a eficácia da intervenção

Tratamento fisioterapêutico de paciente gerontológico

- Restaurar, melhorar ou adequar as habilidades e destrezas motoras do idoso (DESEMPENHO FUNCIONAL)

Exercícios de equilíbrio

Exercícios de flexibilidade

Exercícios para função muscular

Exercícios de coordenação motora

Exercícios para capacidade aeróbica

Exercícios de mobilidade e função física

PRÁTICA CLÍNICA DA FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA

Daniela C. Carvalho de Abreu
(org.)



Referência principal para a disciplina.

Referências adicionais podem ser encontradas no Moodle.



LARE

Laboratório de Avaliação e
Reabilitação do Equilíbrio



OBRIGADA