

# FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO

A Fisioterapia no Envelhecimento visa melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, promovendo a funcionalidade e prevenindo a progressão de doenças e síndromes relacionadas com o envelhecimento.

Esta intervenção é crucial para garantir que as pessoas mantenham a sua independência e aproveitem uma **vida ativa e saudável**.

## ENVELHECIMENTO E AS SUAS MUDANÇAS

Com o envelhecimento, o corpo humano sofre diversas alterações que podem conduzir ao declínio das capacidades físicas e aumentar o risco de doenças. Estas alterações são influenciadas por fatores pessoais, sociais e ambientais, resultando em vulnerabilidades que podem ser minimizadas com o **acompanhamento de um fisioterapeuta**.





# FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO

## O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO

Os Fisioterapeutas são essenciais na promoção da saúde e prescrição de exercício seguro para pessoas idosas, ajudando a reduzir o sedentarismo, adaptar exercícios a condições clínicas e apoiar **idosos saudáveis** que querem ser **mais ativos**.

A Fisioterapia intervém em condições como quedas, fragilidade, sarcopenia e demência, através de uma avaliação holística, práticas centradas na pessoa e colaboração com cuidadores e equipas interdisciplinares.

## ENVELHECER COM QUALIDADE

A Fisioterapia capacita as pessoas idosas a manterem-se independentes, saudáveis e ativas, aproveitando ao máximo esta fase da vida.

