

# FISIOTERAPIA NO ENVELHECIMENTO: PARA UMA VIDA ATIVA E AUTÓNOMA

A FISIOTERAPIA É UMA FERRAMENTA CRUCIAL PARA PROMOVER UM ESTILO DE VIDA ATIVO E AUTÓNOMO E PARA GERIR AS PERDAS FUNCIONAIS ASSOCIADAS À IDADE, DEFENDE PEDRO CASAQUINHA, FISIOTERAPEUTA NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE (ULS) VISEU DÃO-LAFÕES



**O** envelhecimento é um processo natural e inevitável, mas a forma como o vivenciamos pode ser mais positiva e significativamente moldada pela intervenção especializada. Nesse contexto, a fisioterapia no envelhecimento emerge como uma ferramenta crucial, não apenas para gerir as perdas funcionais associadas à idade, mas também para promover um estilo de vida ativo e com maior autonomia. Pedro Casaquinha, fisioterapeuta da área do envelhecimento, sublinha a importância desta área na promoção da qualidade de vida dos idosos na rubrica do canal Now, uma parceria entre a Ordem dos Fisioterapeutas e a Medialivre. O profissional, que trabalha nos cuidados de saúde primários na Unidade Local de Saúde Viseu Dão-Lafões, explica que o envelhecimento implica uma natural deterioração de algumas funções nos sistemas do nosso organismo. “Este processo pode ser mais ou menos rápido, dependendo de alguns fatores internos dos nossos próprios organismos, mas também ambientais, bem como dos nossos hábitos de vida ao longo dos anos”, referiu. “Muitas vezes vem acompanhado daquilo que nós chamamos de comorbilidades, ou seja, além do próprio processo de envelhecimento em si, vem associado a alguns problemas de

## 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 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.

Fonte: Ordem dos Fisioterapeutas



O fisioterapeuta Pedro Casaquinha referiu as vantagens da intervenção em grupo com os idosos

saúde, síndromes que interferem com o movimento normal".

Contudo, defende que "a fisioterapia pode ser uma mais-valia significativa na intervenção deste processo, mesmo para indivíduos que já apresentam síndromes incapacitantes, sejam eles de origem neurovascular ou cardiopulmonar".

"O fisioterapeuta desempenha um papel vital na tentativa de desacelerar estas evoluções, potenciando o movimento e a função, prevenindo a dor e, consequentemente, melhorando a qualidade de vida dos seniores", assinala.

### PREVENIR É O MELHOR CAMINHO

O fisioterapeuta enfatiza a importância de "trabalhar na saúde e não apenas na doença". De acordo com Pedro Casaquinha, "ao focar na prevenção, é possível interferir nos estilos de vida e hábitos que, a longo prazo, determinam a qualidade de vida".

Ao preparar um envelhecimento saudável, funcional, útil e ativo, a fisioterapia atua como um pilar fundamental. "Esta intervenção vai além do tratamento de patologias, posicionando-se como um pilar na preparação para as fases futuras da vida", sublinha Pedro Casaquinha.

"É importante às vezes nós pensarmos que a sociedade ocidental, em geral, tem um olhar um pouco negativo sobre aquilo que é o envelhecimento. É impor-

tante nós, enquanto profissionais de saúde, mudarmos um pouco o paradigma do que é envelhecer. O idoso pode ter um contributo importante na nossa sociedade."

### O FISIOTERAPEUTA NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Para que esta intervenção seja eficaz, Pedro Casaquinha destaca "a necessidade de um processo de ensino que envolva não só o próprio idoso ou utente, mas

também uma abordagem interprofissional e em equipa". Por isso, "a presença de fisioterapeutas nos cuidados de saúde primários é de extrema relevância".

Esta acessibilidade permite que mais utentes beneficiem da intervenção, que não se restringe apenas ao acompanhamento individual. O trabalho em grupo, segundo o fisioterapeuta, tem um impacto significativo na integração social e no potenciar do papel do idoso na sociedade.

## A ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS: UMA GARANTIA DE QUALIDADE

Pedro Casaquinha salientou ainda o papel da Ordem dos Fisioterapeutas como uma mais-valia incontornável. "Através do intercâmbio de conhecimento entre profissionais, a Ordem contribui diretamente para uma intervenção de maior qualidade, com maior segurança e melhores padrões de atendimento junto dos utentes." A sua existência é vista como um selo de garantia para todos os que procuram cuidados de fisioterapia, especialmente na área do envelhecimento.

Em suma, o profissional reforça que "a fisioterapia é um campo dinâmico e essencial, que capacita os indivíduos a enfrentar o envelhecimento com dignidade, autonomia e uma elevada qualidade de vida".

"A Ordem, no fundo, ajuda-nos quer com a valência da formação, quer com a possibilidade que dá de haver encontros entre colegas, as parcerias com a academia, com as universidades e escolas superiores."