

ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

É POSSÍVEL?

CINTIA FREIRE JARDIM

FISIOTERAPEUTA- UFMG

Mestre em Ciências da Reabilitação- UFMG

Professora da Pós Graduação em Gerontologia FCMMG



Populations are getting older



EXPECTATIVA



REALIDADE



80%



6 a cada 10



7,2 milhões

PORQUÊ NÃO
ENVELHECEMOS
TODOS IGUAIS? —





O ENVELHECIMENTO É MULTIFATORIAL

BIOLÓGICOS

- GENÉTICA, SEXO
- SAÚDE FÍSICA E MENTAL



COMPORTA- MENTAIS

- ALIMENTAÇÃO, SONO, STRESS
- OCUPAÇÃO
- HÁBITOS DE VIDA



SOCIAIS

- SUPORTE FAMILIAR
- PARTICIPAR EVENTOS
- UTILIDADE SOCIAL



SAÚDE

ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO



**SAÚDE: REDUÇÃO
DOS RISCOS**
Comorbidades
Hospitalização
Longevidade



**AUTONOMIA E
INDEPENDÊNCIA**
**ALTA CAPACIDADE
FUNCIONAL**



**ENGAJAMENTO
ATIVO COM A VIDA**
Mercado de trabalho
Participação social

SE..
O QUE PENSAMOS,
INFLUENCIA NO QUE
SENTIMOS E NO NOSSO
COMPORTAMENTO





“AS DORES SÃO
INEVITÁVEIS NO
ENVELHECIMENTO”



“É TARDE DE MAIS
PARA COMEÇAR
NOVOS HÁBITOS”

FORTALECIMENTO MUSCULAR



A REDUÇÃO de FORÇA E MASSA MUSCULAR



O GANHO DE FORÇA esta diretamente relacionado a MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA E DA FUNCIONALIDADE

(SENTAR E LEVANTAR AUMENTO VELOCIDADE MARCHA)
FORTALECIMENTO



PODE REDUZIR O NÍVEL DE FRAGILIDADE.

OSTEOATROSE DE JOELHO (OA)

Quadro 2 - Principais estudos selecionados de acordo com autor/ano de publicação, região acometida, tratamento utilizado e resultados

(Continua)

Autor	Região acometida	Tratamento utilizado	Resultados do estudo
Milagres et al. (7)	Joelho	Fisioterapia	Melhora no quadro algico e incapacitante
Silva et al. (8)	Joelho	Fisioterapia	Melhora da dor, qualidade funcional e flexibilidade
Bennell (9)	Joelho	Fisioterapia	Melhora da dor e da incapacidade
Van Baar et al. (10)	Joelho e/ou o quadril	Fisioterapia	Redução da dor
Facci et al. (11)	Joelho	Fisioterapia	Melhora da amplitude de movimento de flexão e extensão de joelho
Jan et al. (12)	Joelho	Treino de força muscular	Melhora da dor e da função do tempo de caminhada
Doi et al. (13)	Joelho	Treino de força muscular	Melhora da sintomatologia da osteoartrite
Rogers e Wilder (14)	Mão	Treino de força muscular	Ganho de força muscular e redução da dor
Iwamoto et al. (15)	Joelho	Treino de força muscular	Melhora sintomatológica da osteoartrite
Yurtkuran et al. (16)	Joelho	Exercícios aquáticos	Melhora dos sintomas clínicos e da qualidade de vida
Cochrane et al. (17)	Joelho e/ou quadril	Exercícios aquáticos	Melhora da função física e redução da dor
Deyle et al. (18)	Joelho	Caminhada	Melhora dos sinais clínicos

Duarte VS et al.



“CAIR É NORMAL
DA IDADE”

EQUILÍBRIO, COORDENAÇÃO E POSTURA



Exercício resistidos e de equilíbrio reduziram em 49% a taxa de quedas (> 3 horas/semana)



Treino de EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTES



CONSCIÊNCIA CORPORAL lidar com os limites do corpo, equilíbrio e reduziu n° QUEDAS



“O CANSAÇO É INERENTE
AO ENVELHECIMENTO”

CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR



OMS (2019):

1 ano de exercício

↓ 25% uso de medicamentos

↓ 35% custos com hipertensão



Melhora a função pulmonar

Melhora a função motora

(andar longas distâncias,

subir escadas, rampas)



“VELHICE É
SINÔNIMO DE
INCAPACIDADE”

LIBERDADE: VOCÊ PODE ESCOLHER!

DANÇAR, VIAJAR, SALTAR

APRENDER NOVAS HABILIDADES

REALIZAR SONHOS

RECONSTRUIR CAPACIDADES

SER PRODUTIVO

AGREGAR VALOR A SOCIEDADE

VIVER BEM E FELIZ!





SER ATIVO É

UM ATO DE

AMOR

PRÓPRIO E

AMOR A

TODOS QUE TE

Gerontologia

AUTONOMIA E
INDEPENDÊNCIA
DOS IDOSOS

FISIOTERAPIA
DOMICILIAR COM
CINTIA FREIRE

OBRIGADA!

@cintiafreiregerontologia
cintiafreire@gmail.com

