

**Santa Casa Misericórdia
Torres Novas**



Instituto Politécnico de Lisboa

IV Jornada
Mente Sã, Corpo são

**A Fisioterapia no Envelhecimento e
na Doença Crónica**

Beatriz Fernandes

Maio 2017

PORDATA

Indicadores de envelhecimento

Anos	Índice de envelhecimento	Índice de dependência total	Índice de dependência jovens	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1961	27,5	59,0	46,3	12,7	33,6
1971	33,9	61,8	46,1	15,6	32,5
1981	45,4	58,3	40,1	18,2	34,5
1991	70,0	50,3	29,6	20,7	39,2
2001	101,6	48,5	24,1	24,4	41,9
2011	125,8	51,2	22,7	28,5	48,3
2012	129,4	51,7	22,5	29,1	48,7
2013	133,5	52,2	22,4	29,9	48,9
2014	138,6	52,8	22,1	30,7	49,0
2015	143,9	53,2	21,8	31,4	49,0

Indicadores de envelhecimento

Fontes de Dados: INE - Estimativas Anuais da População Residente

Fonte: PORDATA

Última atualização: 2016-06-16

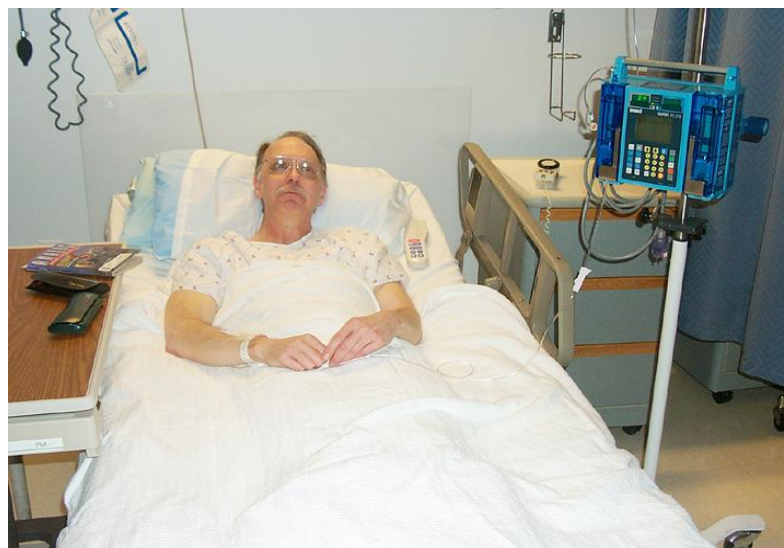
Envelhecimento



84 anos

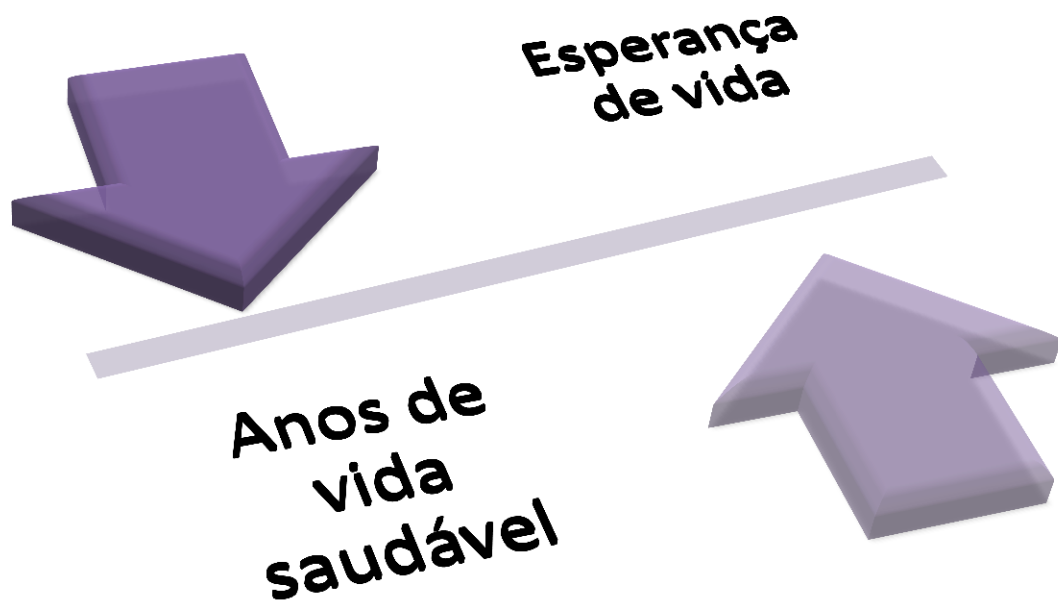


101 anos



64 anos

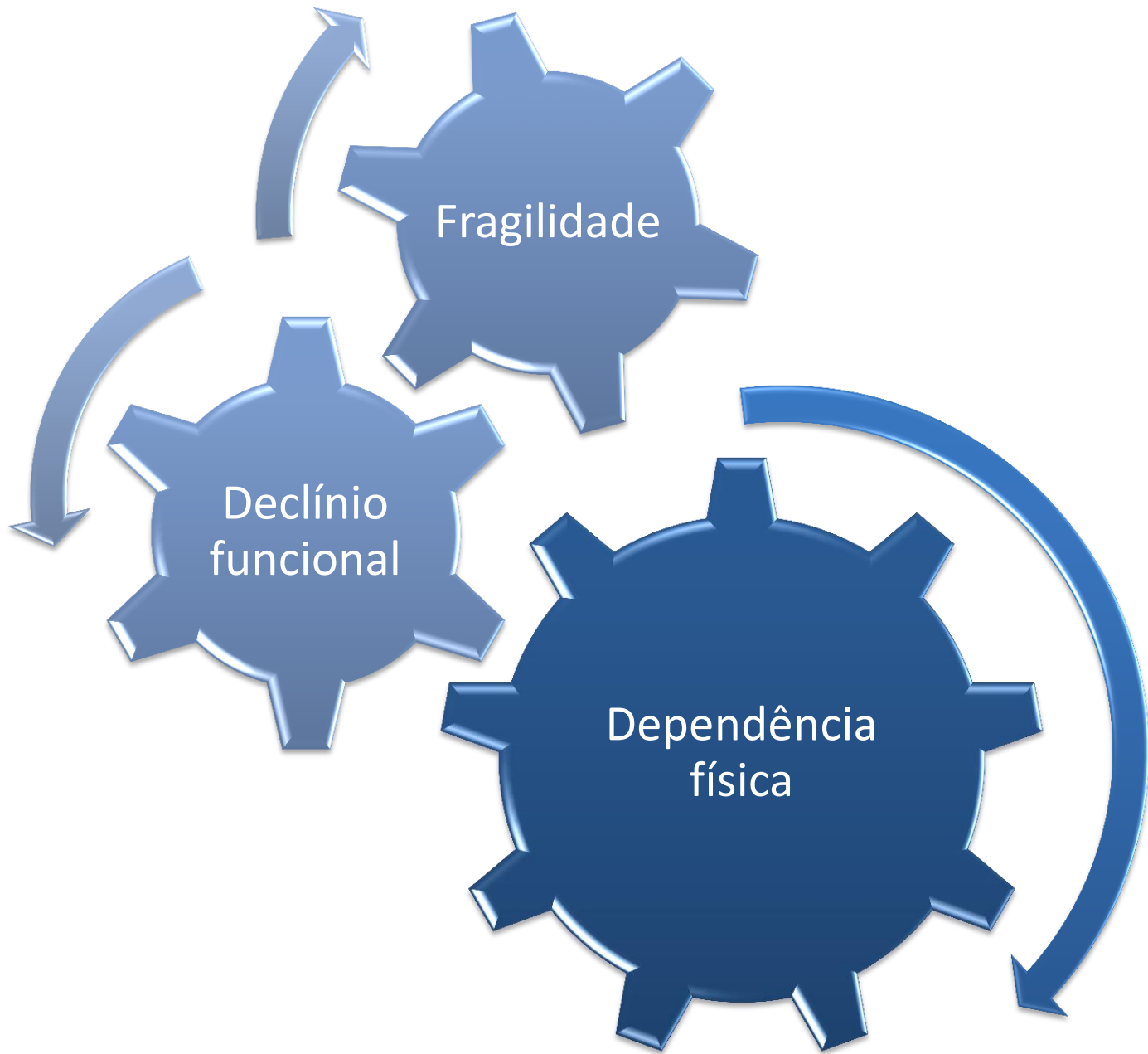
Envelhecimento

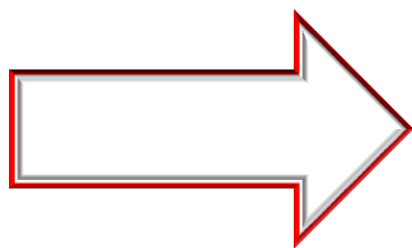


Envelhecimento



Envelhecimento





Declínio Funcional



Heterogeneidade

O declínio não é obrigatório com a idade e não acontece da mesma forma em todas as pessoas.

Shumway-Cook & Woollacott, 2011

Factores
Internos

Factores
Externos

Genética

Capacidade
Reparação DNA

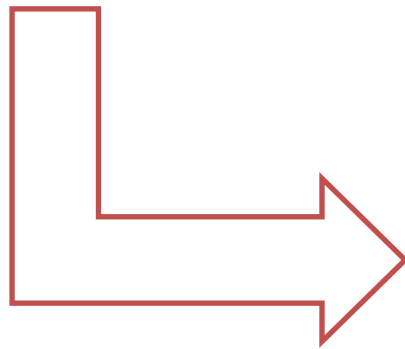
Exercício Físico

Dieta

Ambiente

Envelhecimento

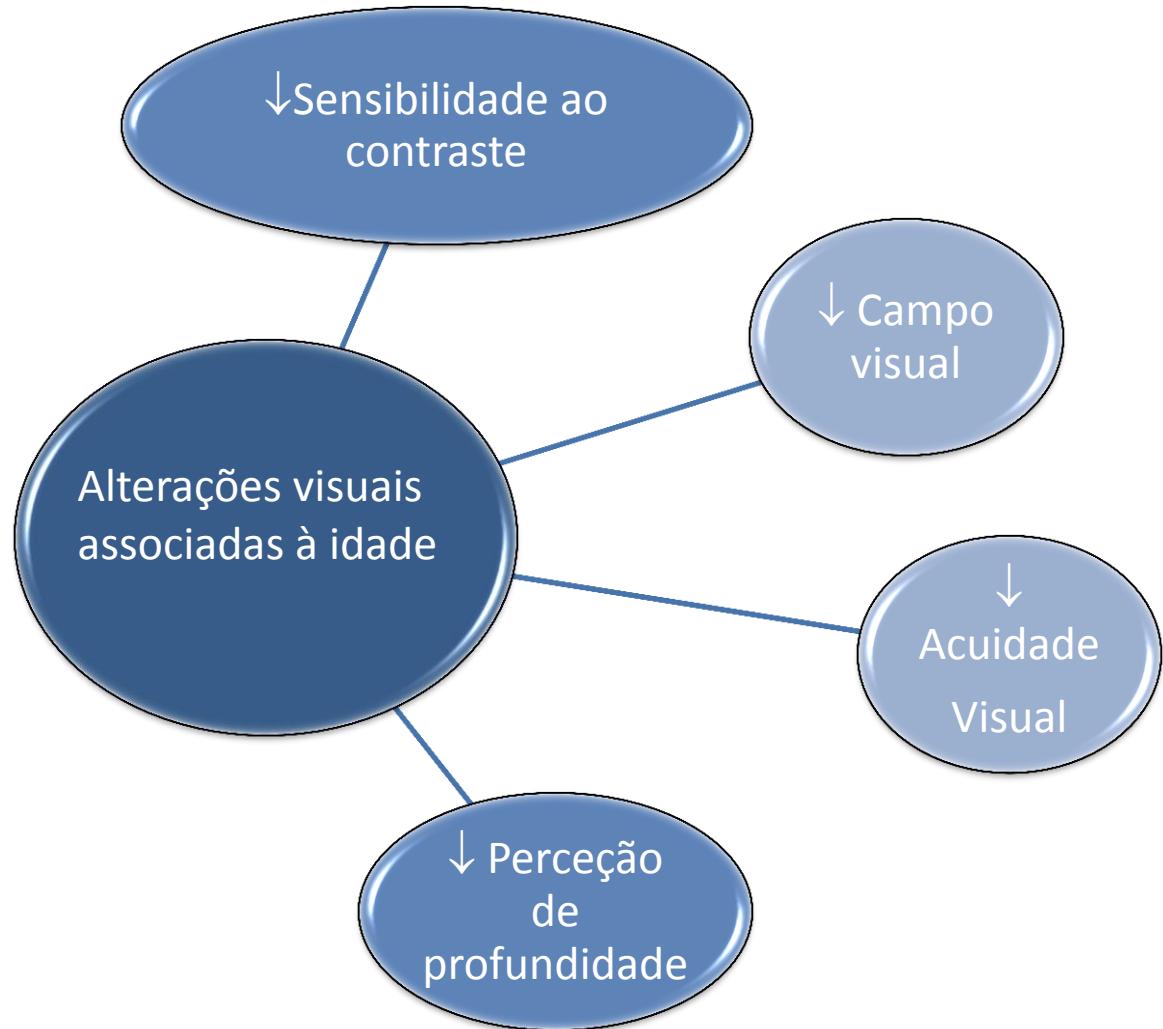
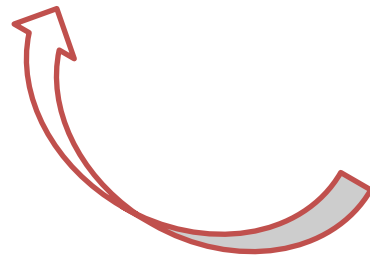
Envelhecimento



Alterações nos sistemas
que contribuem para o
equilíbrio e mobilidade

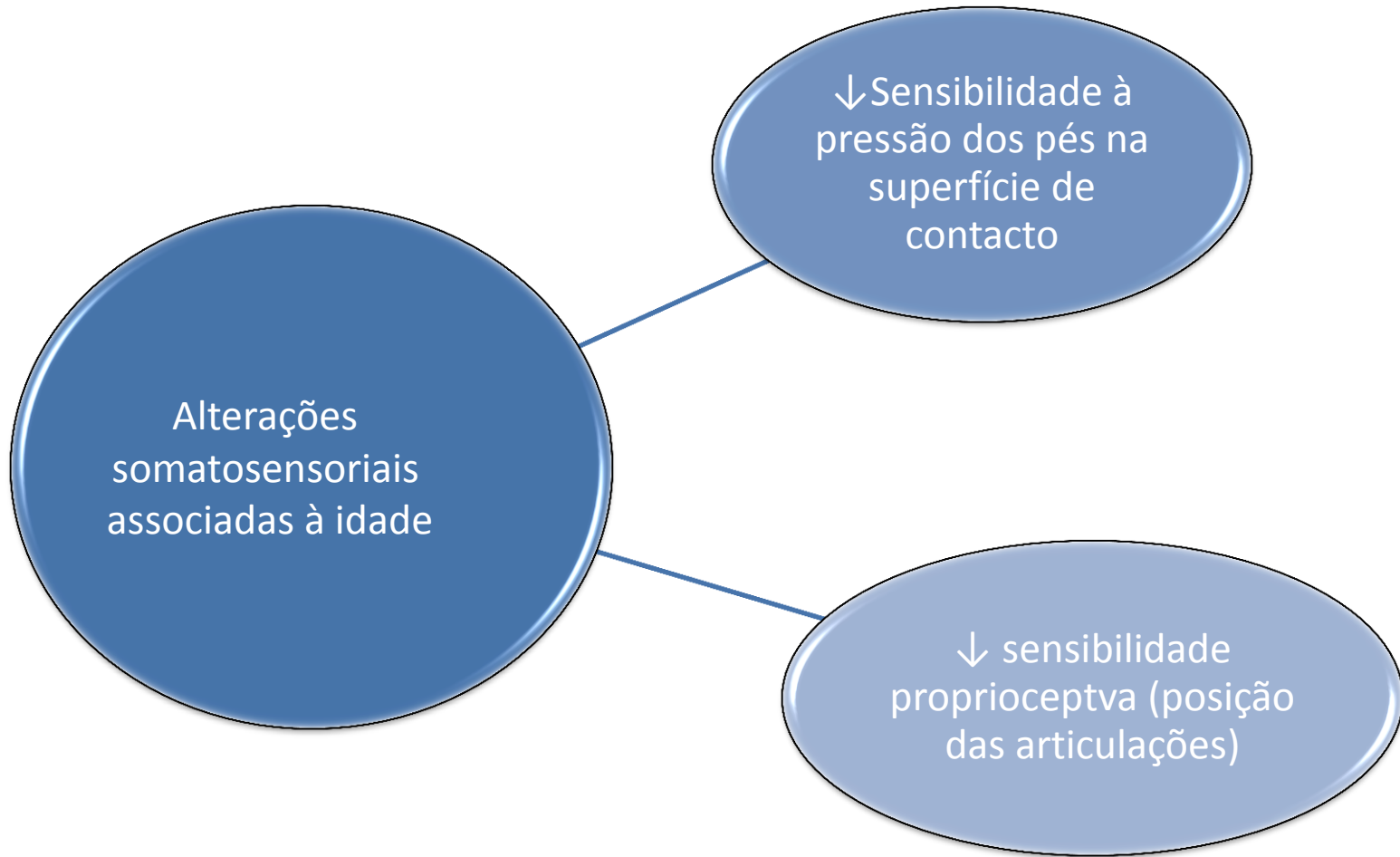
Alterações nos sistemas sensoriais

Afectam a capacidade para perceber ou antecipar quaisquer alterações ou perturbações no meio

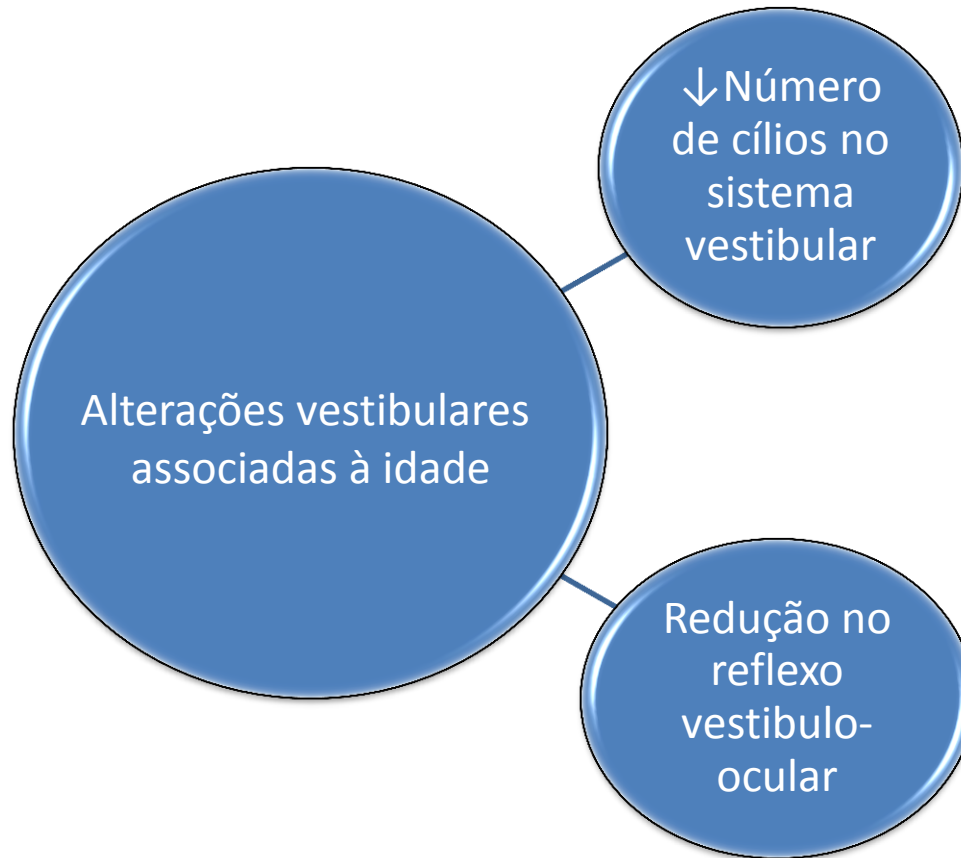


A prevalência de doenças da visão em adultos mais velhos, está associada a maior risco de queda (Ivers et al., 1998; Lord, et al., 1992)

Alterações nos sistemas sensoriais



Alterações nos sistemas sensoriais



O sistema vestibular é crítico quando a informação visual está ausente ou quando a informação visual e somatossensorial está distorcida ou é conflituaosa

Alterações no sistema motor



↓ Força muscular



Entre os 50 e os 70 anos a força muscular diminui até 30%.
Após os 80 anos a diminuição é maior .
Lindle et al., 1997

↓ Resistência muscular



Fadiga precoce
Lindle et al., 1997

↓ Potência muscular



Estima-se que a potência muscular diminui
6 a 11%/década
Metter et al., 1997

Perda de unidades motoras rápidas



Incapacidade para realizar movimentos rapidamente

Alterações no sistema cognitivo

Pelo menos 10% das pessoas com mais de 65 anos e 50% dos indivíduos com idade superior a 80 anos, apresentam alguma forma de défice cognitivo.

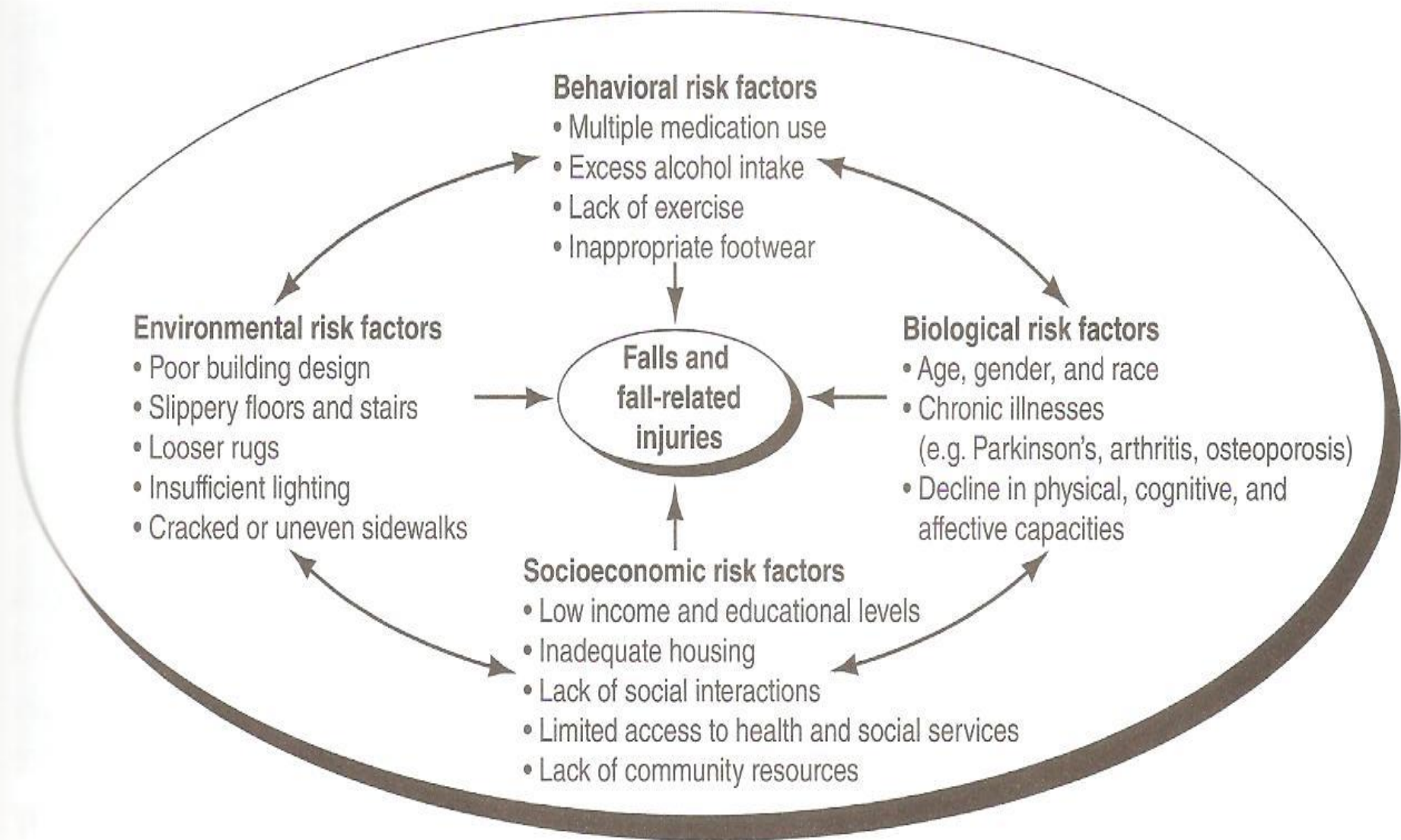
Yaffe, 2001

Envelhecimento e Quedas



Quedas

- O risco de queda aumenta a partir dos 65 anos, sendo que 30% das pessoas com mais de 65 anos e 50% das pessoas com mais de 80 caem, pelo menos, uma vez por ano (National Institute for Health and Care Excellence, 2013)
- 40% de todas as mortes de causa traumática são consequência de quedas (OMS, 2007).



Risk factor model for falls occurring among older adults.

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

Objectivo para 2020
Aumentar em 2 anos a esperança
média de vida saudável

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

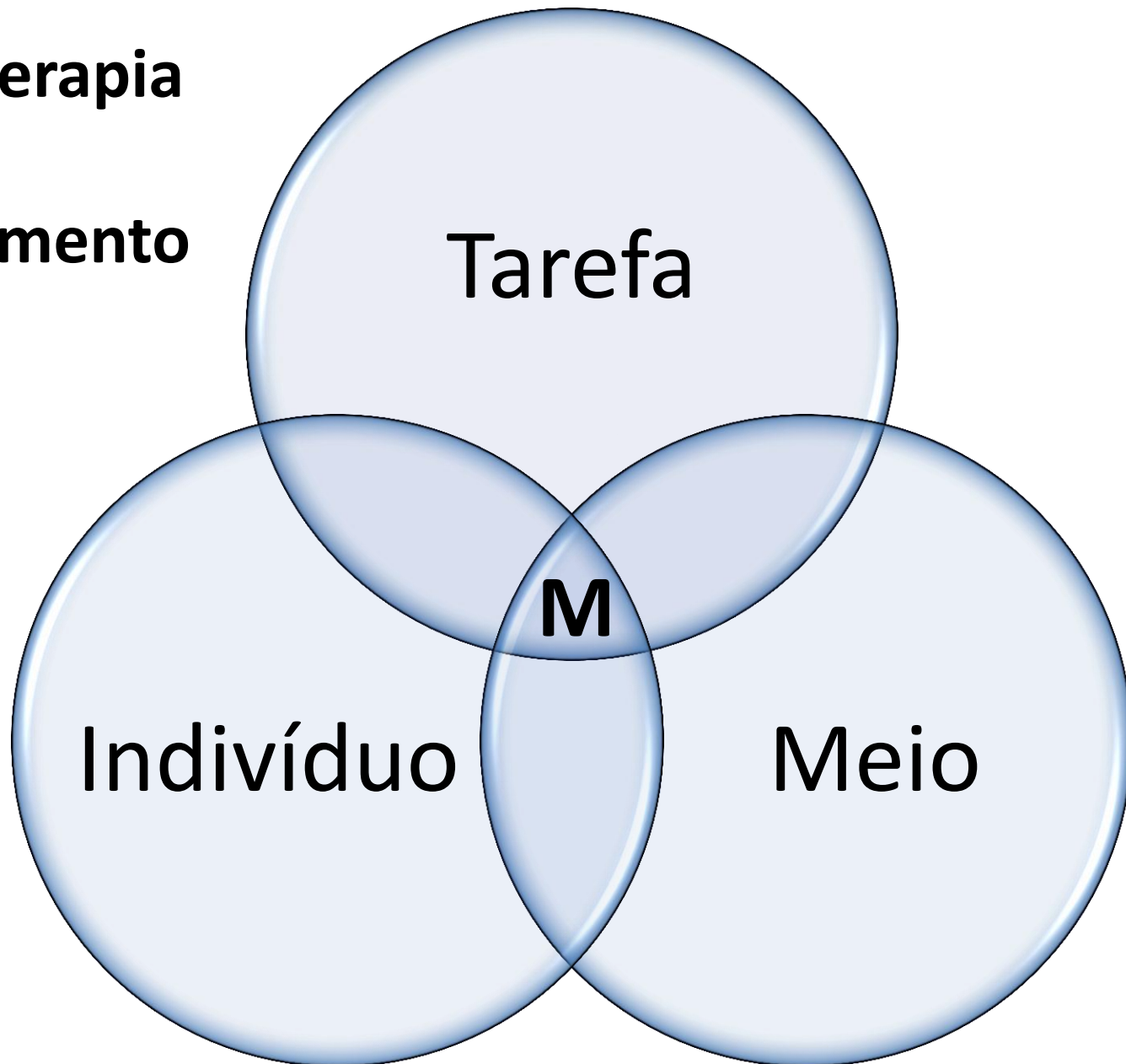
Action Plan A2
Falls Prevention
***RISINC2013 –
Falls***

Action Plan A3
Prevention of
functional decline
and frailty
***RISINC2013 –
Frailty***

Área Científica de Fisioterapia da ESTeSL

Fisioterapia

Movimento

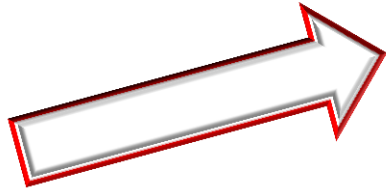


Tarefa

Indivíduo

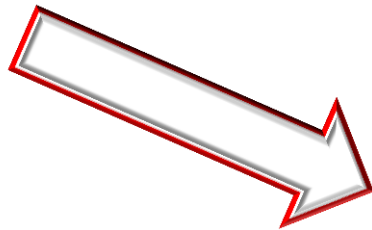
Meio

M



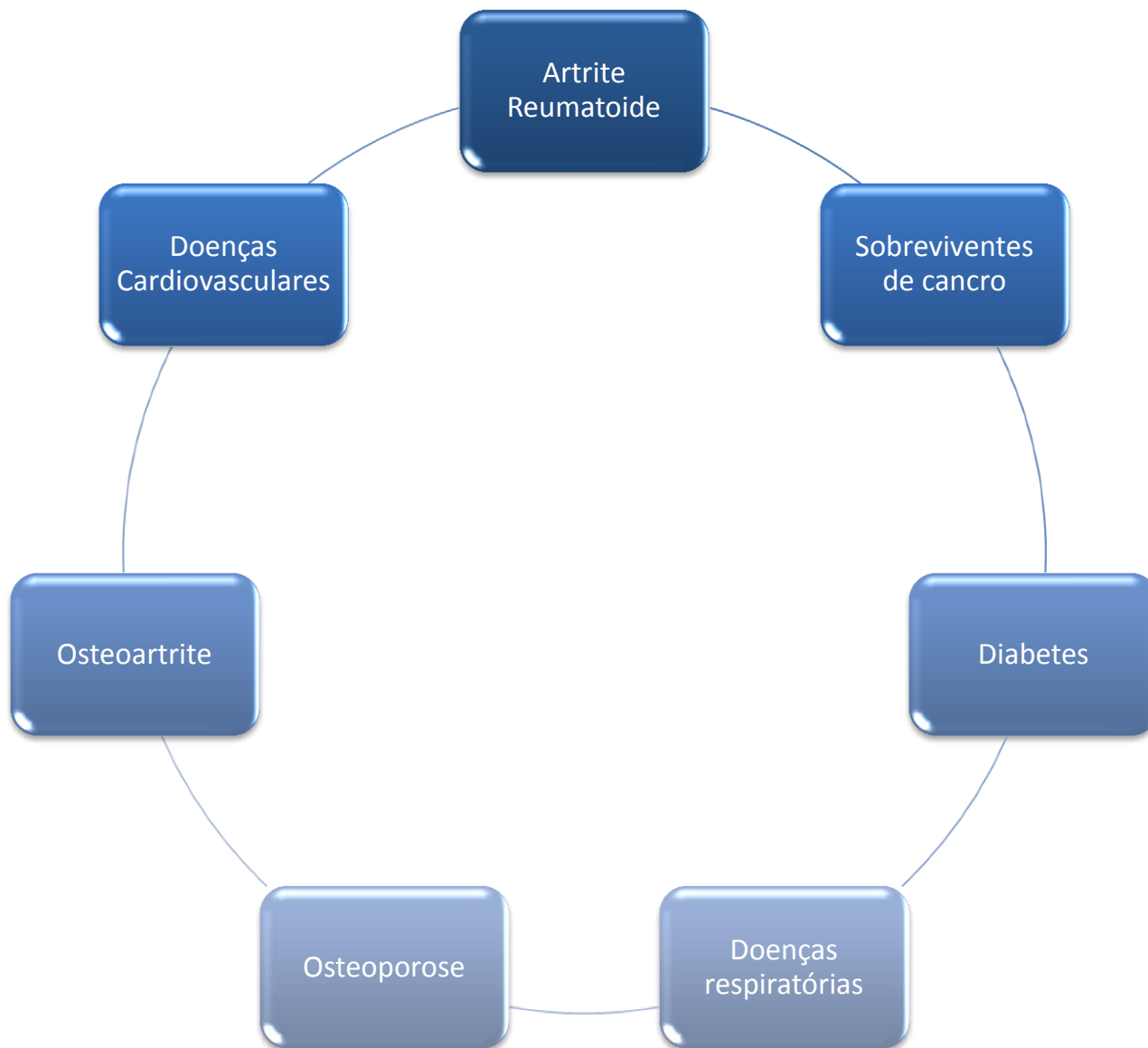
Avaliação da capacidade funcional
Avaliação do risco de queda

Fisioterapia e
Prevenção da
Fragilidade

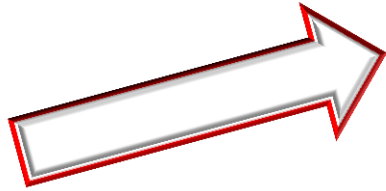


Optimizar os níveis de atividade física
Prevenir quedas

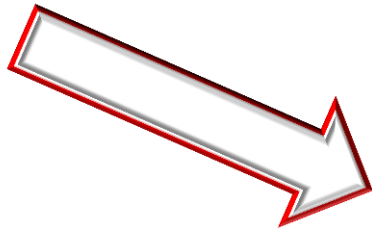
Fisioterapia e Doença Crónica



Fisioterapia e Doença Crónica



Optimizar de forma segura o
nível de atividade física

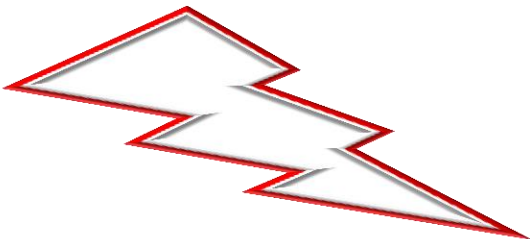


Ajudar as pessoas a autogerir de forma
segura e eficiente a sua condição

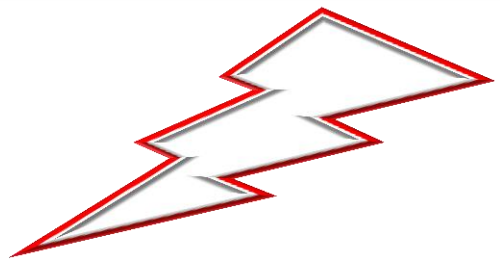
Envelhecimento

Desafio

Manter as pessoas saudáveis, activas e independentes na comunidade



Identificação precoce dos sintomas de fragilidade e pré-fragilidade



Desenvolver estratégias para prevenir a perda de independência funcional

Obrigada!

beatriz.fernandes@estesl.ipl.pt