



MARIA FERNANDA DOS SANTOS OLIVEIRA

**A TERAPIA MANUAL COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA QUALIDADE DE
VIDA E NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

**Conceição do Coité-BA
2024**

MARIA FERNANDA DOS SANTOS OLIVEIRA

**A TERAPIA MANUAL COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA QUALIDADE DE
VIDA E NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Artigo científico apresentado à Faculdade da
Região Sisaleira como Trabalho de Conclusão
de Curso para obtenção do título de Bacharel
em Fisioterapia

Orientador: Tácia Lopes Oliveira

Conceição do Coité-BA

2024

Ficha Catalográfica elaborada por:
Keite Birne de Lira – Bibliotecária
CRB-5/1953

O237	Oliveira, Maria Fernanda dos Santos A Terapia manual como recurso terapêutico na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos: uma revisão bibliográfica. / Maria Fernanda dos Santos Oliveira. – Conceição do Coité: FARESI, 2024. 18f.; Orientadora: Profa. TÁCILA LOPES OLIVEIRA. Artigo científico (bacharel) em Fisioterapia. – Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição do Coité, 2024. 1 Terapia manual. 2 Idosos. 3 Saúde mental. I Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. II Oliveira, TÁCILA LOPES. III Título. CDD: 615.82
------	--

MARIA FERNANDA DOS SANTOS OLIVEIRA

A TERAPIA MANUAL COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA QUALIDADE DE VIDA E NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Artigo científico apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, pela Faculdade da Região Sisaleira.

Aprovado em 06 de dezembro de 2024

Banca Examinadora:

Tácila Lopes Oliveira / tacila.lopes@faresi.edu.br

Rafael Reis Bacelar Antón/ rafael.anton@faresi.edu.br

Fernanda Almeida Rodrigues / fernanda.rodrigues@faresi.edu.br

Queila Maira dos Santos Oliveira / fisioqueilamaira@gmail.com



Rafael Reis Bacelar Antón
Presidente da banca examinadora
Coordenação de TCC – FARESI

Conceição do Coité – BA

2024

A TERAPIA MANUAL COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA QUALIDADE DE VIDA E NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Maria Fernanda dos Santos Oliveira¹
Tácila Lopes Oliveira²

RESUMO

As Terapias manuais tem um papel importante e fundamental na vida do idoso e no seu processo de envelhecimento. O seguinte estudo tem como objetivo buscar na literatura a importância do recurso terapêutico da terapia manual que melhoram a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos. A importância da fisioterapia para ter sua qualidade de vida para manter o equilíbrio, força muscular e o fortalecimento corporal. Os critérios de inclusão incluem os artigos e livros disponíveis em texto completo, nos períodos de 2011 a 2024, em português, e que abordassem diretamente as temáticas das terapias manuais na fisioterapia do idoso. Conclui-se que os fisioterapeutas utilizam técnicas manuais terapêuticas como massagens transversas, fricção, pompagens, manipulações e mobilizações articulares que irão ajudar os pacientes a recuperarem a funcionalidade prevenindo assim os encurtamentos e restrições de movimento, e melhorando a sua qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia manual, idosos, saúde mental.

ABSTRACT

Introduction: Manual therapies play an important and fundamental role in the lives of elderly people and their aging process. **Objective:** The following study aims to search the literature for the importance of the therapeutic resource of manual therapy that improves the quality of life and mental health of the elderly. **Rationale:** The importance of physiotherapy to improve your quality of life and maintain balance, muscle strength and body strengthening. **Methodology:** The inclusion criteria include articles and books available in full text, from 2011 to 2024, in Portuguese, and which directly address the themes of manual therapies in physiotherapy for the elderly. **Conclusion:** Physiotherapists use therapeutic manual techniques such as transverse massages, friction, pompas, manipulations and joint mobilizations that will help patients recover functionality, thus preventing shortening and movement restrictions, and improving their quality of life.

KEYWORDS: Manual therapy, elderly, mental health.

¹Discente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). E-mail: mariafernanda.oliveira@faresi.edu.br.

²Docente dos cursos de saúde da Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). E-mail: tacila.lopes@faresi.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A Terapia manual é um termo utilizado para nomear um conjunto de técnicas terapêuticas utilizadas pelo fisioterapeuta para prevenir e tratar as mais variadas disfunções. O paciente deve ser avaliado em seu conjunto, investigando as dores e detectando anormalidades do movimento como as limitações na sua estrutura. É um recurso eficaz para melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade do indivíduo, onde, apenas a mão com o toque é necessário para conduzir o atendimento e identificar possíveis alterações e disfunções. A técnica ajuda no alívio da dor, melhora a mobilidade, reduzir o estresse, a tensão muscular e promove o relaxamento.

Os fisioterapeutas utilizam técnicas manuais terapêuticas como massagens transversas, fricção, pompagens, manipulações e mobilizações articulares que irão ajudar os pacientes a recuperarem a funcionalidade prevenindo assim os encurtamentos e restrições de movimento e melhorando a sua qualidade de vida.

Na saúde mental dos pacientes idosos, a terapia manual pode desempenhar um papel significativo, além de ajudar a aliviar a dor física, promove uma sensação de bem-estar, reduzindo o estresse e a ansiedade, tendo impacto significativo no humor e uma boa qualidade do sono.

O toque terapêutico e a interação com o terapeuta podem proporcionar conforto emocional e uma sensação de conexão social, o que é especialmente importante para os idosos que com o passar do tempo vão se sentindo cada dia mais excluídos e isolados tanto pela família como pela rede de amizades em geral. Além disso, a melhoria da função física através da terapia manual pode aumentar a independência funcional e a autoestima, contribuindo assim para uma melhor saúde mental e qualidade de vida.

O envelhecimento, na maioria das vezes pode vir associado com uma série de condições limitantes, podendo este idoso conviver com uma ou mais doenças crônicas e disfunções adquiridas nos últimos anos de vida, que levam ao declínio da capacidade funcional e da autonomia, devido às perdas significativas das condições físicas como a atrofia, redução da ADM, fraqueza muscular, indisposição, desânimo e limitações. Muitos entram em quadros depressivos e crises de ansiedade e tristeza com síndromes por não executarem mais com tanta eficiência as tarefas que eram realizadas na sua juventude e na vida adulta.

Segundo Hansen-Kyle *et al.*, (2005), “o processo de envelhecimento saudável surge da adaptação, sem acomodação do indivíduo, que assim se transforma num idoso dependente.” A resiliência, por sua vez, é patente nos idosos com doenças crônicas que mantêm a sua autonomia e a sua autoestima elevada (Vaillant, 2002).

Sabe-se que o processo de envelhecimento é fisiológico e natural e que é gradativa a perda da funcionalidade onde está pode cursar com limitações que se não ajustadas e adaptadas para a realidade de vida atual do idoso, acaba dependendo de outra pessoa para realizar as suas atividades.

Simões (2005) relata que “um envelhecimento que é bem-sucedido tem por base três componentes: evitar a doença, manter um elevado funcionamento físico e mental e ter empenho ativo na vida.”

As Terapias manuais tem um papel importante e fundamental na vida do idoso e de seu processo de envelhecimento, pois, além de prevenir encurtamentos e aderências por conta de atrofia e falta de movimentação por perda de força e limitações do idoso, as terapias podem aumentar a flexibilidade e a amplitude de ADM o que é crucial para manter a independência e a capacidade de realizar atividades que visam promover uma melhor interação social, como deambular, sentar, levantar, visitar vizinhos e outros movimentos sociais.

A terapia manual tem como objetivo o alívio da dor e melhoria da função articular e a fisioterapia oferece métodos eficazes para aliviar tais dores crônicas e agudas e melhorar a função, que pode ser comprometida com as alterações das ADM e as patologias como osteoartrite, lombalgia, doenças musculoesqueléticas e patologias que comprometam e limitam o movimento. Com o avançar da idade, a mobilidade pode ser comprometida devido a rigidez e em quase todos os processos de envelhecimento por conta da fraqueza muscular.

A fisioterapia não beneficia apenas o corpo, ela também tem um impacto positivo na saúde mental na terceira idade. Os idosos frequentemente enfrentam desafios psicossociais relacionados ao envelhecimento na saúde mental, como ansiedade, depressão, estresses e distúrbio do sono. A terapia manual pode atuar como uma forma de relaxamento profundo, reduzindo a tensão física e mental, e promovendo um estado de bem-estar geral aumentando a autoestima e a produtividade, ajudando-os a se sentirem mais confiantes e independentes.

Uma patologia frequentemente encontrada no processo de envelhecimento do idoso e muitas vezes causada pela restrição parcial ou total ao leito é a fraqueza

muscular e atrofia muscular. Estes tornam o idoso dependente podendo muitas vezes incapacitá-lo a realização de suas atividades de vida diária e de suas funcionalidades trazendo assim malefícios e efeitos negativos debilitando a sua autoestima e sua saúde mental, transformando a sua vida que antes era ativa em uma vida dependente de cuidados e funções.

Silva (2020) relata que “A sarcopenia estabelece seus sintomas principalmente em indivíduos fisicamente inativos, mas também é vista em sujeitos que permanecem fisicamente ativos ao longo de suas vidas, com isso corroboram fatores pertinentes à saúde pública.” O fisioterapeuta avalia que o treino de força pode minimizar ou retardar o processo de sarcopenia como perda progressiva de massa muscular esquelética, força e função para obter significantes respostas como hipertrofia muscular e força muscular, na diminuição da força e da potência do músculo pode influenciar na autonomia, no bem-estar e na qualidade de vida do idoso. Isso pode levar a limitações funcionais, maior risco de quedas, fraturas, além de impacto negativo na qualidade de vida dos idosos

O seguinte estudo tem como objetivo buscar na literatura a importância do recurso terapêutico da terapia manual que melhoram a qualidade de vida e a saúde mental dos idosos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de bibliográfica, onde foi utilizado as bases de dados da SciELO, google acadêmico e biblioteca virtual acadêmica. A seleção dos artigos e livros teve como característica de busca e efetividade da terapia manual na saúde dos idosos, envolvendo as palavras chaves: qualidade de vida, saúde mental, fisioterapia e terapias manuais.

Os critérios de inclusão incluem os artigos e livros disponíveis em texto completo, nos períodos de 2011 a 2024, em português, e que abordassem diretamente as temáticas das terapias manuais na fisioterapia do idoso. Foram excluídos os estudos que não apresentavam dados claros ou que não estavam em acordo e que fugiam do escopo da pesquisa e que eram em inglês.

3 ENVELHECIMENTO

Segundo Freitas *et. al.*, (2004) “o envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo.” O envelhecimento acontece com o passar dos tempos, o ser humano nasce bebê, vira criança, adulto e chega na terceira idade, com isso e devido os seus esforços físicos das atividades de vida diárias, o organismo vai ficando mais lento, bem como sua função mental por se sentir incapaz de fazer algo. Segundo a OMS, a terceira idade tem início entre 60 e 65 anos, fatores que fazem parte do processo do envelhecimento são: biológicos, psíquicos e sociais.

Aciole (2024) declara que “A fisioterapia oferece não apenas benefícios físicos, mas também um aumento na autoestima e na autonomia, fatores cruciais para uma boa saúde mental.” O envelhecimento é, de fato, uma fase da vida que exige atenção especial em relação à saúde mental, segurança e bem-estar. A promoção da saúde reforça a capacidade dos idosos de tomarem decisões conscientes sobre suas vidas, aumentando o senso de controle e reduzindo a vulnerabilidade ao adoecimento, a intervenção de prevenção são úteis no desenvolvimento de competências como empoderamento e autonomia para cada um deles.

Aciole (2024) Cita, “à medida que envelhecemos, nosso corpo passa por transformações naturais, que podem incluir a redução da força muscular, a diminuição da flexibilidade e mobilidade, além de um aumento na vulnerabilidade a lesões.” O que ocorre muito na velhice é a síndrome da imobilidade que acontece de acordo com o estado ou qualidade de vida de cada um, é uma causa de morbidade no idoso. É comum em idosos e consiste no estado em que o indivíduo vivencia limitações físicas do movimento, decorrente de um desequilíbrio entre repouso e atividade física, ou seja, alterações que ocorrem no indivíduo que se encontra acamado, há um longo período de tempo, causando a diminuição de força muscular, falta de coordenação ocasionada pela fraqueza generalizada resultando em má qualidade de movimento.

Para Aciole (2024), “um dos aspectos centrais da fisioterapia para idosos é a avaliação individualizada. Cada idoso tem um histórico de vida e saúde, e isso se reflete em seus corpos e necessidades.” Os efeitos da imobilização são definidos como uma redução na capacidade funcional dos sistemas cardiorrespiratório, vascular, endócrino, gastrointestinal, urinário, muscular, esquelético e neurológico,

sendo que estas complicações podem ser aumentadas dependendo dos fatores preexistentes de cada idoso.

3.1 SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO

Sabe-se que hábitos saudáveis para incentivar a prática regular de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e atividades sociais que mantenham a mente ativa e o corpo saudável. Além disso Hurley e Roth, (2000), “evidenciaram que as populações fisicamente ativas têm menor incidência de várias doenças crônicas, entre elas, a hipertensão arterial, a obesidade, diabetes do tipo II, a dislipidemia, a osteoporose, a sarcopenia, a ansiedade e a depressão.” Implementar consultas médicas de rotina para a saúde mental, para abordar questões emocionais, promover o bem-estar mental e melhorar a qualidade de vida.

De acordo com Santos (2000), “a atividade física é reconhecida como um importante fator de promoção da saúde em todas as idades.” Como caminhadas regulares no início ou final do dia, musculação moderadas e práticas como pilates, alongamentos, meditações melhoram a qualidade de vida e saúde mental desses idosos. Incluído a terapia manual, musicoterapia e o uso da aromaterapia ou até mesmo com jogos de logística para que possam contribuir para a melhora do estado mental e emocional.

Terapia Manual pode ajudar aos idosos a evitar perda de capacidade e limitações, aderências, melhorar ADM e evitar as quedas que podem acontecer por causas das limitações e de fraqueza muscular. Para Wilmore e Coslt (2000), “dentre as principais alterações musculares, uma das mais graves é a queda ou diminuição na força muscular.” A capacidade da musculatura esquelética de gerar força declina progressivamente com a idade, embora não seja devida ao processo de envelhecimento.

Wibeling (2015) cita “as consequências das quedas são muito mais desfavoráveis nos indivíduos mais velhos porque sofrem um trauma psicológico, ficando com medo de cair, além disso, tentam justificar as quedas dizendo que escorregou ou tropeçou ocultando, muitas vezes, a verdadeira razão.” Muitos fatores físicos, psicológicos e ambientais podem causar imobilidade em pessoas idosas, como: artrites, osteoporose, fraturas, doença de Paget, doença de Parkinson, neuropatias periféricas, sequelas de acidente vascular encefálico, insuficiência

cardíaca grave, doença coronariana instável (anginas), claudicação (doença vascular periférica), doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), dor crônica, desnutrição grave etc.

3.2 TERAPIA MANUAL

A área da fisioterapia abrange uma ampla variedade de condutas terapêuticas para promoção e prevenção na saúde dos idosos. A pompagem, massagem transversa profunda, mobilização, manipulação articular e o pilates são técnicas de terapias manuais que trazem grandes benefícios na qualidade de vida e saúde mental dos idosos.

Mansour *et al.* (2019) diz que “a pompagem é uma técnica de terapia manual, consiste na ação direta sobre os tecidos conjuntivos por meio de toques no segmento corporal.” Promove relaxamento muscular, melhorando a regeneração muscular, circulação sanguínea, aliviando as tensões, melhora o quadro algico, aumento da amplitude de movimento articular, a pompagem nos idosos reduzem os níveis de estresses, melhora o sono, ajudando a equilibrar o sistema nervoso, promovendo a calma e clareza na saúde mental, aumenta a sensação de bem-estar.

A técnica de pompagem contribui na ação da circulação, uma vez que libera bloqueios e estases líquidas; na ação muscular, pois o tensionamento passivo da musculatura gera deslizamentos dos filamentos actina e miosina, proporcionando o relaxamento muscular e preparo da musculatura para o alongamento; e na ação articular, agindo sobre a rigidez e a limitação articular. Além disso, facilita a mobilização articular na recuperação funcional e restaura a frouxidão fisiológica, facilitando o ganho de ADM.

Mansour (2019), aponta que “a mobilização articular é caracterizada por movimentos passivos lentos sendo realizados em grande amplitude.” A imobilização pode causar atrofia articular, rigidez e diminuição da ADM e as técnicas de manipulação e mobilização estimulam o líquido sinovial a enviar nutrientes para a cartilagem avascular. Além disso, elas previnem as aderências impostas pela imobilização, as quais são resultantes da proliferação fibroadiposa que causa encurtamentos articulares e enfraquecimento ligamentar. A mobilização tem por objetivo alongar os tecidos moles que sustentam a articulação escapulotorácica a

fim de permitir os movimentos da mobilização elevação, depressão, protração, rotações para cima e para baixo e retração para atingir a mobilidade dos tecidos.

O autor Mousour, (2019), que cita Raushikilb e Gomes, 2016.

A manipulação articular é uma técnica feita num movimento acessório de alta velocidade e no final da amplitude. É realizada com pacientes que possam relaxar com essa técnica ou que se sintam confortáveis com ela. Tanto a manipulação quando a articulação somente são realizadas pelos fisioterapeutas utilizando movimentos de deslizamento, rolamento, giro, aproximação e separação.

Essas técnicas são indicadas em casos grave de dores e espasmos, que podem cursar hipomobilidade articular, limitações progressivas, diminuição de ADM, fraqueza muscular e rigidez, em casos de inflamação, hipermobilidade e derrame articular são contraindicados e devem ser tratados antes.

Para Mounsuor (2019), a técnica de Maitland é uma técnica da terapia manual que utiliza movimentos oscilatórios, rítmicos e é dividido em quatro graus, sendo grau I e II indicados para tratamento de limitação ao movimento com efeito de inibição da dor. O grau III e IV fazem o ajustamento dos tecidos conjuntivos e reajustamento ósseo quando tem restrição.

Segundo Mounsuor (2019), “o método Pilates é uma técnica de exercícios desenvolvida em meados de 1940 pelo alemão Joseph Humbertus Pilates.” A mobilidade no Pilates é essencial para que você possa atuar de maneira efetiva e segura com uma energia de potencial que pode ser armazenada pelo corpo. Essa energia pode ser transformada em energia cinética, isto é, energia de movimento, a qual é transferida pelas estruturas anatômicas, como ossos, tendões, ligamentos e músculos, a fim de gerar estabilidade quando o corpo está realizando um movimento. O conceito de estabilidade no Pilates está diretamente relacionado a um dos princípios do método: a capacidade de o power house, também chamado de centro de força, equilíbrio de forças na coluna vertebral, objetivo que o paciente se apresente da maneira mais saudável possível principalmente o equilíbrio corporal.

O autor Mounsuor, (2019) indica que “algum tipo de massagem ou sobreposição das mãos vem sendo aplicado há milhares de anos para curar e acalmar os enfermos.” A massagem relaxante por exemplo tem o poder de aliviar dores, diminuição de edemas nas articulações do corpo do paciente idoso e o reparo tecidual por meio da hiperemia tecidual, a correção de cicatrizes teciduais, a melhora da extensibilidade do tecido conjuntivo, o realinhamento das fibras de colágeno e a diminuição da espasticidade e das aderências teciduais, o poder do toque consegue

fazer com esses idosos se sintam aliviados e acolhidos depois de liberar essa tensão com consequência, a vasodilatação aumenta o fluxo sanguíneo para os tecidos.

O autor Mounsuor, (2019) relata que “A pele é um órgão rico em terminações nervosas. Além disso, ela dá origem a reflexos profundos e, é considerada um órgão sensorial, sede do sentido tátil.” As sensações do tato, da pressão e da vibração ocorre pela estimulação de receptores táteis encontrados na pele ou em tecido abaixo dela, causando uma leve sensação de pressão é resultante da deformação de tecidos moles mais profundos, a pele e é responsável pelo toque ou pressão contínua, já a sensação vibratória provém de sinais receptivos ligeiros o tato fino e a pressão superficial.

Segundo Mounsuor, (2019) diz que “Durante as técnicas de deslizamento, amassamento por compressão, vibração, massagem profunda, entre outras, o paciente recebe vários sinais que vão bloquear os sinais da dor no sistema nervoso.” Acontece muito porque o cérebro fica ocupado com tantos sinais de toque que a informação dolorosa não consegue chegar até ele, a tensão muscular também é diminuída e a vasodilatação aumenta o fluxo sanguíneo para os tecidos com isso vai realizando o relaxamento quanto mental como o muscular.

Mounsuor, (2019) traz que “A massoterapia é aplicada como tratamento complementar, associada a outros tratamentos fisioterapêuticos, nas disfunções cinético-funcionais. Para que os objetivos sejam atingidos, você deverá levar em consideração todos os sinais e sintomas apresentados.” As técnicas da massoterapia podem ser aplicadas nas disfunções cinético-funcionais, principalmente quando o idoso se encontra com o quadro sintomatológico de dor geralmente encontra-se irritado e frustrado. E o objetivo é fazer com o idoso se sintam confortável e confiante no momento do tratamento para proporcionar aumento do fluxo de sangue para o local, diminuir o edema, evitar formação de fibrose e aderência ou, caso elas já estejam presentes, amenizando, diminuir a dor, melhorar a cicatrização tecidual, proporcionar a produção e o alinhamento das fibras de colágeno.

Aciole (2024) cita, “Os benefícios da fisioterapia para idosos estendem-se para além da melhora física. Há um impacto significativo na saúde mental e emocional.” As técnicas de terapias manuais usada nos idosos podem diminuir grandes riscos de patologias na sua saúde, ajustando a qualidade de vida, saúde

mental e a qualidade do sono, assim tendo mais funcionalidade nas suas atividades de vida diárias.

4 A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE

Segundo Wibeling (2015), “as quedas, em indivíduos idosos, são eventos que tem chamado a atenção dos profissionais e pesquisadores da área de gerontologia, principalmente por ser considerada a primeira causa de acidentes e mortes.” Muitas das vezes as quedas em idosos são devido ao processo fisiológico já lento, como a perda de visão, fraqueza e força muscular, rigidez articular, indisposição, mudança da marcha e outras limitações, as consequências das quedas causam fraturas, prejuízos físicos e mentais, porque levam a esses indivíduos não ficarem com bloqueio em sair de casa ou até mesmo fazer alguma atividade diária em casa e acabam se limitando a isso, levando eles a terem muito mais medos e gerando a dependência que muitas das vezes levam a ficarem acamados. Como diz a própria autora, “as fraturas, o risco de morte e o medo de cair, a restrição de atividades e a diminuição da qualidade de vida não são responsáveis por um grande aumento no número de institucionalizações”.

Wibeling (2015) declara que “A qualidade de vida também se apresenta alterada nestes indivíduos, pois além de causar aumento da sobrecarga dos cuidadores e altos custos com cuidados à saúde, também são necessárias intervenções não farmacológicas que possam prevenir, retardar ou impedir a progressão da fragilidade.” Com as alterações que ocorrem na perda de massa e força muscular, de equilíbrio, o cansaço, fadiga, diminuição da velocidade ao caminhar, exaustão nas atividades de vida diária, é fundamental importância que o idoso com síndrome da fragilidade realize tratamento fisioterapêutico para que se possa retardar todas as consequências físicas que essa síndrome ocasiona para o corpo a fim de melhorar sua qualidade de vida, mesmo que esteja associada à idade, a síndrome não resulta, exclusivamente, do envelhecimento nem todo idoso se torna frágil por isso a importância da fisioterapia para ter sua qualidade de vida para manter o equilíbrio, força muscular e o fortalecimento corporal.

Segundo Aciole (2024), “Ao recuperar ou manter a capacidade de realizar atividades do dia a dia, os idosos ganham não apenas em saúde física, mas também

em confiança e satisfação pessoal.” A fisioterapia na terceira idade tem grande benefício para diminuir os usos de fármacos e frequências repetidas nos consultórios médicos. O tratamento fisioterapêutico adequado para cada tipo de paciente idoso tem como objetivo, aumentar ou manter a força muscular, treinamento de equilíbrio, aumento de propriocepção, proporcionar o aumento de amplitude de movimento e mobilidade articular e manter a funcionalidade. As perdas fisiológicas secundárias ao processo de envelhecimento eles ficam mais propensos a cair, o fisioterapeuta quando monta seu plano de tratamento observa cada detalhe do paciente idoso, principalmente em casa, para adequar e demonstrar confiança.

BENEFÍCIOS DA TERAPIA MANUAL NA QUALIDADE DE VIDA E MENTAL NOS IDOSOS

De acordo com Aciole (2024), “A medida que envelhecemos, nosso corpo passa por transformações naturais, que podem incluir a redução da força muscular, a diminuição da flexibilidade e mobilidade, além de um aumento na vulnerabilidade a lesões.” Na presença de limitações físicas significativas, destaca a importância da atuação precoce e contínua de profissionais de saúde, como os fisioterapeutas em questão, contribui para a promoção de saúde e prevenção de incapacidades funcionais na terceira idade tem uma oportunidade crucial para que as intervenções adequadas possam amenizar o enfraquecimento muscular e prevenir a progressão de incapacidades funcionais, que muitas vezes resultam em dependência e perda de qualidade de vida e o bem-estar.

Diogo et al (2000) propõem que idoso é um ser único que, ao longo da sua trajetória de vida, foi influenciado por eventos de natureza fisiológica, patológica, psicológica, social, cultural e econômica, os quais podem atuar sobre a qualidade de vida na velhice. Esta perspectiva singular permite pensar que as alterações advindas do processo de envelhecimento ocorrem, mas que doenças e limitações não sejam apenas, e tão somente, consequências inevitáveis deste processo.

Conforme menciona Aciole (2024) cita, “Nossos especialistas em fisioterapia trabalham de perto com cada residente, desenvolvendo programas que não apenas aliviam dores e desconfortos, mas também promovem uma melhora significativa na autonomia e na capacidade funcional.” Mesmo com a idade avançada é muito importante ter uma estratégia para melhorar a qualidade de vida, levando em conta os fatores culturais e sociais que afetem por conta da velhice, além das questões

médicas. Nesse caso é válido ter uma visão positiva e esperançosa para saber lidar com a velhice, no qual eles acabam desanimados pelo motivo de limitações como evitar trabalhos forçados e pesados, acaba ficando com o emocional abalados pela sua trajetória de vida, pelas conquistas e desafios que acabam sendo valorizados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A terapia manual desempenha um papel importante para promover bem-estar físico e mental, além de aumentar a independência e autoestima, prevenindo e tratando as disfunções físicas. Envelhecer traz alterações corporais, como perda de força e flexibilidade e lesões, o que podem levar à síndrome da imobilidade, resultando em fraqueza e perda de coordenação motora, mantendo uma atividade física, alimentação saudáveis, podem evitar problemas como hipertensão, obesidade, diabetes tipo II, osteoporose, ansiedade e depressão. A fisioterapia para idosos existem técnicas manuais que promovem benefícios tanto físicos quanto mentais, uma delas são as técnicas como pompagem, massagem, mobilização articular e pilates melhoram a qualidade de vida, aliviando dores, reduzindo o estresse e aumentando a mobilidade e mantendo sua saúde mental. Essas técnicas de fisioterapia também ajudam na prevenção de melhorar na qualidade do sono, e a saúde mental dos idosos.

A fragilidade que acontece frequentemente em idosos agrava essas limitações físicas, como a perda de massa muscular e equilíbrio, exigindo intervenção fisioterapêutica para retardar as consequências e melhorar a qualidade de vida buscando fortalecer a musculatura, melhorando o equilíbrio e a mobilidade para prevenir quedas e preservar a sua independência.

REFERENCIAS:

ACIOLE, Giovanni Gurgel; BATISTA, Lucia Helena. **Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia.** 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Kr5rYshxg6YPRTLmhcxbvPk/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16.07.2024

ACIOLE, Instituição de longa permanência para idosos. **Fisioterapia para Idosos: Os Benefícios na Melhoria da Qualidade de Vida.** Guarema. Disponível em: <https://estanciavaleverde.com.br/fisioterapia-para-idosos-os-beneficios-na-melhoria-da-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 15.07.2024

COSTA, Patrícia Isabel F. da Silva. **Promoção da Saúde Mental em Idosos Projeto de Intervenção na Depressão com base na Animação Sociocultural.** Repositório comum, 2013. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/11071>. Acesso em: 15.07.2024

FERREIRA, Wanessa do Nascimento; LIMA, Érica Pereira; CASSÉ, Alanna Ferreira; FERREIRA, Olivia G. Lucena; SILVA, Haydêe Cassé. **Proposta terapêutica para o linfedema em idosos: estudo de caso.** 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/54099>. Acesso em: 16.07.2024

FRANÇA, Cristineide Leandro; MURTA, Sheila Giardine. **Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções.** 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/>. Acesso em: 16.07.2024

MANSOUR, Noura R.; VARGAS, Verônica F.; MATIELLO, Aline A.; et al. **Terapias manuais.** Porto Alegre: SAGAH, 2019. E-book. ISBN 9788533500518. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788533500518/>. Acesso em: 02 out. 2024.

NASCIMENTO, Tereza, Á. Costa. **Estudo comparativo de técnicas de terapia manual sobre a atividade autônoma em idosos institucionalizados.** 2011. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://UOL.UNIFOR.BR/AUTH-SOPHIA/EXIBICAO/8839](https://uol.unifor.br/auth-sophia/exibicao/8839). ACESSO EM: 02.10.2024

Pícoli Tatiana, Figueiredo L. , Patrizz, **Sarcopenia e envelhecimento** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/NXbpCrcqqsg54cndCk9VHPd/>. Acesso em: 15 out. 2024.

TOLDRÁ, Rosé Colom; CORDONE, Renata G.; ARRUDA, Bruna de A., SOUTO, Ana Cristina Fagundes. **Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais.** São Paulo. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273929452_Promocao_da_saude_e_da_qualidade_de_vida_com_idosos_por_meio_de_praticas_corporais. Acesso em: 15.07.2024

WIBELINGER, Lia M. **Fisioterapia em Geriatria**. Rio de Janeiro: Thieme Revinter, 2015. E-book. ISBN 9786555722451. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555722451/>. Acesso em: 02 out. 2024.