Qualidade de vida na melhor idade!

Autores: Francieli Martins Falavinha, Natália B. Moreira

Nos últimos anos a expectativa de vida vem aumentando de forma expressiva, e por este motivo nossos idosos têm vivido muito mais, porém, muitas vezes com pouca qualidade de vida, pois com o passar dos anos vão se tornando mais frágeis e recebendo cada vez menos a atenção e cuidado que precisam.

O envelhecimento da população é um grande desafio a ser enfrentado. Se por um lado a expectativa de vida vem aumentando de forma significativa, por outro, pouco tem se feito para que nossos idosos envelheçam com uma boa qualidade de vida.

Com o tempo, os idosos acabam sofrendo alterações na postura, no equilíbrio, e também na musculatura, o que os levam a maiores riscos de quedas e dependências funcionais, necessitando de ajuda para ir ao mercado e pagar as contas no banco, por exemplo.

 Por este motivo, na Fisioterapia são feitos exercícios que atendam as necessidades individuais de cada paciente, promovendo aumento de força e equilíbrio que são indispensáveis para a melhora da qualidade de vida desta população. Além disso, o Fisioterapeuta consegue trabalhar outras funções acometidas, como: controle postural, sistema cardiorespiratório, marcha, entre muitos outros.

A Fisioterapia é benéfica e pode reduzir o risco de quedas e acidentes que se tornam muito freqüentes na melhor idade, pois reduz a vulnerabilidade e fragilidade causada pela inatividade do idoso e minimiza as mudanças biológicas trazidas pelo envelhecimento, além de ajudar no controle de doenças crônicas como hipertensão e diabetes, favorecendo e estimulando o idoso a ter uma qualidade de vida muito melhor.

A Fisioterapia geriátrica tem como objetivo principal a independência do idoso para as tarefas básicas de atividade de vida diárias, no intuito de minimizar as conseqüências das alterações causadas pelo envelhecimento, garantindo-lhe melhora na mobilidade e favorecendo- lhe uma qualidade de vida satisfatória. Procure um Fisioterapeuta, sua saúde depende de você!

\*Nota informativa elaborada na disciplina de Fisioterapia Esportiva do Centro Universitário Dom Bosco (UniDBSCO).