



FACSETTE
Health Sciences

Relato de experiência

Fisioterapia preventiva em instituições de longa permanência para idosos: promovendo saúde, funcionalidade e bem-estar

Preventive physical therapy in long-term care facilities for the elderly: promoting health, functionality, and well-being

Dylmara Adrielle Rocha¹, Guilherme de Melo Pereira Lima¹, André Luís Ferreira Marques¹, Camila Soares dos Santos¹, Cecília França Silva¹, Luana Lara Barbosa Simão¹, Mylena de Souza Nogueira¹, Ana Flávia Saturnino Lima Bento^{1*}.

¹ Faculdade Sete Lagoas - FACSETTE
Rua Itália Pontelo, 50/86 e Av. Dr
Renato Azeredo, 2403; Chácara do
Paiva; Sete Lagoas - MG; CEP:
35.700-170; Brasil

*Correspondência

Ana F. S. L. Bento
+55 (31) 98835-0936

Financiamento

Não houve financiamento.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver
conflitos de interesse.

Resumo

O crescimento expressivo da população idosa no Brasil tem demandado iniciativas voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida dessa parcela da população, especialmente no contexto da institucionalização, frequentemente associada à falta de suporte familiar, ao surgimento de comorbidades e à diminuição da autonomia funcional. Este estudo teve como objetivo promover a saúde e a qualidade de vida de idosos institucionalizados por meio da fisioterapia preventiva, visando à manutenção da funcionalidade e da independência nas atividades de vida diária. A pesquisa foi desenvolvida na Residência Geriátrica Raimunda Dias, em Sete Lagoas/MG, como parte das atividades da disciplina de Projeto Integrador, sendo realizadas três visitas: a primeira destinada à coleta de dados sociodemográficos e as demais voltadas à aplicação de atividades práticas e educativas. As ações incluíram exercícios com resistência leve, jogos de memória, atividades de coordenação motora e estimulação cognitiva, além da produção e entrega de infográficos com orientações para os cuidadores e informações específicas para um paciente acamado. Participaram do estudo 20 idosos, com média de idade de 76,7 anos, sendo a maioria do sexo feminino; 70% apresentavam algum grau de comprometimento cognitivo, embora 80% mantivessem a mobilidade preservada, e as condições clínicas mais frequentes foram doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e demência. As atividades propostas foram bem recebidas por uma das unidades da instituição, enquanto na outra houve menor adesão, atribuída ao grau mais elevado de dependência funcional dos residentes. Os resultados reforçam a importância da fisioterapia preventiva como ferramenta de cuidado, atuando na manutenção da funcionalidade, na prevenção de agravos e no incentivo à autonomia, destacando ainda o papel fundamental da atuação em equipe e da capacitação dos cuidadores para a continuidade e efetividade das intervenções. Conclui-se que a implantação de programas regulares de fisioterapia preventiva, adaptados à realidade institucional, pode contribuir

de forma significativa para um envelhecimento mais ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia, Idosos, Instituição de longa permanência.

Abstract

The significant growth of the elderly population in Brazil has increased the demand for initiatives that prioritize the promotion of health and quality of life in this segment of society. Institutionalization of elderly individuals, often resulting from a lack of family support, is commonly associated with the onset of comorbidities and a reduction in functional autonomy. This study aimed to promote the health and quality of life of institutionalized elderly individuals through preventive physical therapy, focusing on maintaining functionality and independence in daily living activities. The research was conducted at the Raimunda Dias Geriatric Residence in Sete Lagoas, Minas Gerais, as part of the Integrated Project course. Three visits were carried out: the first to collect sociodemographic data and the subsequent two to implement practical and educational activities. These included light resistance exercises, memory games, motor coordination tasks, and cognitive stimulation. Infographics were also developed and distributed, providing caregivers with guidelines and tailored information for bedridden patients. Twenty elderly individuals participated, with an average age of 76.7 years, the majority being female. Results showed that 70% presented some degree of cognitive impairment, although 80% maintained preserved mobility. The most frequent clinical conditions were neurodegenerative diseases such as Alzheimer's and dementia. The proposed activities were well received in one of the institution's units, while adherence was lower in the other, attributed to the residents' greater functional dependence. The findings reinforce the importance of preventive physiotherapy as a tool for maintaining functionality, preventing injuries, and promoting autonomy. Teamwork and caregiver training proved essential for ensuring the continuity and effectiveness of the interventions. It is concluded that the implementation of regular preventive physiotherapy programs, adapted to the institutional context, can significantly contribute to healthier, more active aging and improved quality of life.

Key words: Physiotherapy, Elderly, Long-term care institution.