

Artigo de Énio Pestana, Fisiatra no Hospital Nélío Mendonça (Funchal) e nas Clínicas Fisioclinic e Madeira Center, mestre em Geriatria e pós-graduado em Medicina Desportiva

A Reabilitação Geriátrica pretende intervir no sentido de potenciar a autonomia e manutenção de um estilo de vida ativo nos idosos

O envelhecimento da população, fruto da menor natalidade e do aumento da esperança de vida, torna os cuidados de saúde dos idosos uma área importante a nível mundial, sobretudo nos países desenvolvidos como Portugal.

Os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam para aumentos marcados da população idosa no mundo e em especial na Europa, onde a média de idade da população é a mais alta do mundo e onde se prevê um aumento da população com mais de 65 anos de 14% para 25%, entre 2010 e 2050. Correspondendo a população idosa a cerca de ¼ da população, a Europa começa a ser designada por *grey continent* (o continente cinza).

Há um longo caminho a percorrer para que os idosos vivam mais anos com qualidade de vida.

O envelhecimento envolve mudanças fisiológicas e ambientais, que podem afetar os níveis de funcionalidade, atividade e participação dos cidadãos, gerando no indivíduo idoso necessidades específicas, que vão ao encontro dos cuidados de saúde prestados pela especialidade de Medicina Física e de Reabilitação.

A Reabilitação Geriátrica é realizada por uma equipa de vários profissionais sob coordenação do médico fisiatra e constitui um conjunto de intervenções diagnósticas e terapêuticas, cujo objetivo é a recuperação da capacidade funcional ou a melhoria da capacidade funcional residual em pessoas idosas com deficiência ou incapacidade.

Este declínio funcional ligado à idade necessita de uma abordagem global, com um plano de intervenção individualizado, dirigido a temáticas específicas do idoso como, por exemplo, a prevenção e tratamento da sarcopenia (fraqueza muscular) e o condicionamento ao esforço (com o incentivo da prática de exercício físico terapêutico que é considerado “o comprimido mágico do século XXI”); a prevenção de quedas e de fraturas ósseas de fragilidade; a reabilitação cognitiva; a reabilitação do pavimento pélvico e da incontinência; a abordagem das alterações da deglutição; sem esquecer o domínio da integração ativa na sociedade e família, evitando ao máximo o isolamento e a imobilização.

A Reabilitação Geriátrica pretende, assim, intervir no sentido de potenciar o bem-estar e a autonomia dos idosos assim como a manutenção de um estilo de vida ativo.

Neste Dia Internacional do Idoso, a APMFR destaca o papel da Medicina Física e de Reabilitação que, com o seu trabalho e dedicação, promove a saúde dos idosos. Saiba mais sobre a APMFR em www.apmfr.pt