

Manutenção da independência em idosos saudáveis: fórmula para um envelhecimento bem sucedido

Viver mais não significa viver melhor. Camargos MCS¹ realizou um interessante estudo na cidade de São Paulo que avaliou a expectativa de vida de homens e mulheres e os anos vividos com e sem incapacidade funcional. Ele chegou à conclusão que apesar da expectativa de vida das mulheres ser superior ao dos homens, elas apresentam maior proporção de anos vividos com incapacidade funcional.

Chegar aos 90 anos, mas estar dependente funcionalmente e financeiramente dos filhos, pode gerar grande estresse para o indivíduo levando a baixa qualidade de anos vividos. Além da perda da qualidade de vida, ser dependente para atividades de vida diária, é um importante preditor de mortalidade intrahospitalar e pós alta na população idosa². Leva também a aumento do número de internações, aumento no tempo de internação, e aumento no risco de institucionalização.

Prevenção da dependência funcional é a palavra chave na geriatria atual. A síndrome da fragilidade (composta por diminuição da velocidade de marcha, fadiga, perda de peso, sarcopenia e perda da força de preensão palmar) é hoje nosso principal alvo³. Sabemos que os indivíduos aparentemente "normais" podem se revelar frágeis se testados adequadamente. A fragilidade está relacionada à perda da capacidade funcional, quedas, institucionalização e mortalidade. Nestes indivíduos, uma intervenção precoce pode evitar internações e morte. O exercício físico é a intervenção terapêutica mais eficaz na melhora da qualidade de vida e funcionalidade dos idosos. Está relacionado à melhora na mobilidade, melhora da performance nas atividades de vida diária, melhora do equilíbrio, diminuição de quedas, melhora da densidade mineral óssea e aumento na sensação de bem estar.

O artigo de Tavares AC et al.⁴ publicado nesta edição nos mostra como medidas fisioterápicas simples e aplicadas em população idosa saudável pode levar a manutenção da independência nestes indivíduos. O estudo contou com 88% de mulheres, porcentagem esperada já que as mulheres vivem mais que os homens e procuram mais os serviços de saúde. Este fato pode parecer irrelevante a primeira vista. Mas como descrito anteriormente, as mulheres vivem mais anos com dependência para as atividades de vida diária e, portanto, devem ser a nossa população alvo para as intervenções que visem à melhora da funcionalidade.

Um fato de extrema relevância neste trabalho é que ele utilizou exercícios de fácil execução e que podem facilmente ser implementados em centros de convivência e unidades básicas de saúde. Além disso, são exercícios que podem ser executados por toda a população independente das condições sócio-econômicas e de saúde. No Brasil, sabemos que isso é fundamental principalmente para os estados do norte e nordeste que contam com menos recursos financeiros.

É um estudo de prevenção, já que utilizou como amostra uma população independente e vivendo na comunidade. E por tal fato, ter atingido a meta de manutenção da independência funcional foi muito significativo. A atividade andar no plano, que teve melhora significativa no estudo, é um dos critérios para a síndrome de fragilidade. Portanto, os exercícios de cinesioterapia podem levar a prevenção desta síndrome geriátrica.

A manutenção da funcionalidade conseguida através dos exercícios fisioterápicos deve ter levado a outros efeitos benéficos, que ultrapassam os limites deste trabalho de intervenção. Provavelmente, os participantes devem ter adquirido melhora na qualidade de vida, diminuição do risco de quedas, diminuição do risco de internações e melhora no humor.

A contribuição de trabalhos de prevenção, utilizando medidas simples, como demonstrado no artigo de Tavares AC et al.⁴, é de extrema relevância na geriatria e para todos os profissionais que atendem esta população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Camargos M, Perpétuo I, Machado C. Expectativa de vida com incapacidade funcional em idosos em São Paulo, Brasil. *Rev Panamer Salud Pub* 2005;17(5-6):379-86.
2. De Rooij SE, Abu-Hanna A, Levi M, De Jonge E. Factors that predict outcome of intensive care treatment in very elderly patients: a review. *Crit Care* 2005;9(4):R307-14.
3. Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2001;56(3):M146-56.
4. Tavares AC, Sacchelli T. Avaliação da atividade funcional em idosos submetidos a cinesioterapia em solo. *Rev Neurocienc* 2009;17(01):19-23.

Thais Ioshimoto

Médica Geriatra

Preceptora da Unidade Hospitalar da Geriatria
da UNIFESP/EPM

Vice-supervisora do programa
de residência em clínica médica UNIFESP/EPM