

FISIOTERAPIA DOMICILIAR APLICADA A PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Diego Nogueira Aires Paiva¹, Vinícius Augusto dos Anjos Canto de Almeida¹, Douglas Victor de Vasconcelos Monteiro¹, Erick Rodrigues Caetano¹, Paulo Henrique Ramos Pimentel², Quézia Cristina de Lima Silva³

¹Acadêmico da Universidade do Estado do Pará, Santarém, Pará, Brasil; ²Docente, ³Acadêmico da Universidade da Amazônia, Santarém, Pará, Brasil

nogueirapaiva07@gmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento é um fenômeno biológico e multifatorial, que impacta várias funções do organismo, como os sistemas nervoso, imunológico e musculoesquelético. As quedas na terceira idade são causas comuns de incapacidade, redução dos anos de vida e morte em idosos. Déficits de equilíbrio e comprometimento cognitivo são causas comuns de quedas. A fisioterapia busca melhorar aspectos, como equilíbrio, cognição, postura, marcha e ADM, visando minimizar as consequências do envelhecimento. **Objetivo:** Investigar na literatura os efeitos da fisioterapia domiciliar sobre quedas, equilíbrio, força e medo de cair em idosos. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, por meio da utilização das bases de dados PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores DeCS/MeSH “Senescência idoso” e “Home physiotherapy and falls in the elderly” em língua portuguesa e inglesa, no período entre 2020 e 2025, sendo aceitos artigos completos e ensaios clínicos randomizados. Após aplicação dos critérios de exclusão, os estudos foram considerados válidos com base na relevância dos títulos e resumos, além de atenderem aos critérios metodológicos. **Resultados e Discussões:** A análise dos dados apresentados pelos estudos demonstra que o envelhecimento é um processo natural e com múltiplos fatores, sendo eles cognitivos, fisiológicos, comportamentais e sociais. Entre as pesquisas, destacou-se alguns aspectos negativos que podem comprometer o envelhecimento saudável, sendo a sarcopenia, inflamações crônicas não tratadas e sedentarismo. Complicações no sono e problemas cardíacos são pontos que possuem ligação direta com o humor, memória, recuperação física e desempenho cognitivo, pontos esses que causam vulnerabilidades funcionais em idosos. Como prevenção desses efeitos, os estudos apontaram que a combinação de atividades físicas regulares, em principal exercícios resistidos, de equilíbrio, dieta equilibrada e estímulo cognitivo, são benefícios para o bom envelhecimento. Nesse âmbito, o fisioterapeuta domiciliar desempenha um papel essencial para auxílio e direcionamento dessas atividades, por meio de protocolos, a exemplo do Programa Otago e o treinamento dual-task, os quais demonstram resultados satisfatórios na redução do risco de queda, melhorando a mobilidade. O atendimento domiciliar ganha destaque na abordagem individual e humanizada com o paciente, aumentando a participação e engajamento. **Considerações finais:** A fisioterapia domiciliar revela-se uma estratégia eficaz para minimizar os impactos negativos do envelhecimento, especialmente no que se refere à prevenção de quedas em idosos. Por meio de protocolos como o Programa Otago e o treinamento dual-task, é possível melhorar o equilíbrio, a força muscular, a mobilidade e reduzir o medo de cair, promovendo a manutenção da autonomia e da

qualidade de vida. Além disso, o atendimento domiciliar proporciona uma abordagem individualizada e humanizada, aumentando o engajamento do idoso nas atividades propostas. Dessa forma, a fisioterapia domiciliar contribui significativamente para o envelhecimento saudável e a redução dos custos associados às complicações decorrentes das quedas.

Palavras-chaves: Senescência; Quedas em idosos; Home physiotherapy;

Referências:

KHAN MJ, Fong KNK, Wong TW, Tsang WW, Chen CH, Chan WC, Winsor S. Self-administered dual-task training reduces balance deficits and falls among community-dwelling older adults: a multicentre parallel-group randomised controlled trial with economic evaluation protocol. *BMJ Open*. 2025 Jun 24;15(6):e089915. doi: 10.1136/bmjopen-2024-089915. PMID: 40555445; PMCID: PMC12198793.

ANJOS, N. M. dos, Souza, Y. S., Araújo, A. A. da C., & Raupp, W. de A. (2025). Fisiologia do envelhecimento: desafios e estratégias para promover um envelhecimento saudável. *Caderno Pedagógico*, 22(7), e16301. <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n7-141>

RAMOS, Mariana. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA DOMICILIAR PARA O IDOSO. *Revista FANORPI de Divulgação Científica*, Vol. 02, Nº 08, Ano 2022, p. 31-57