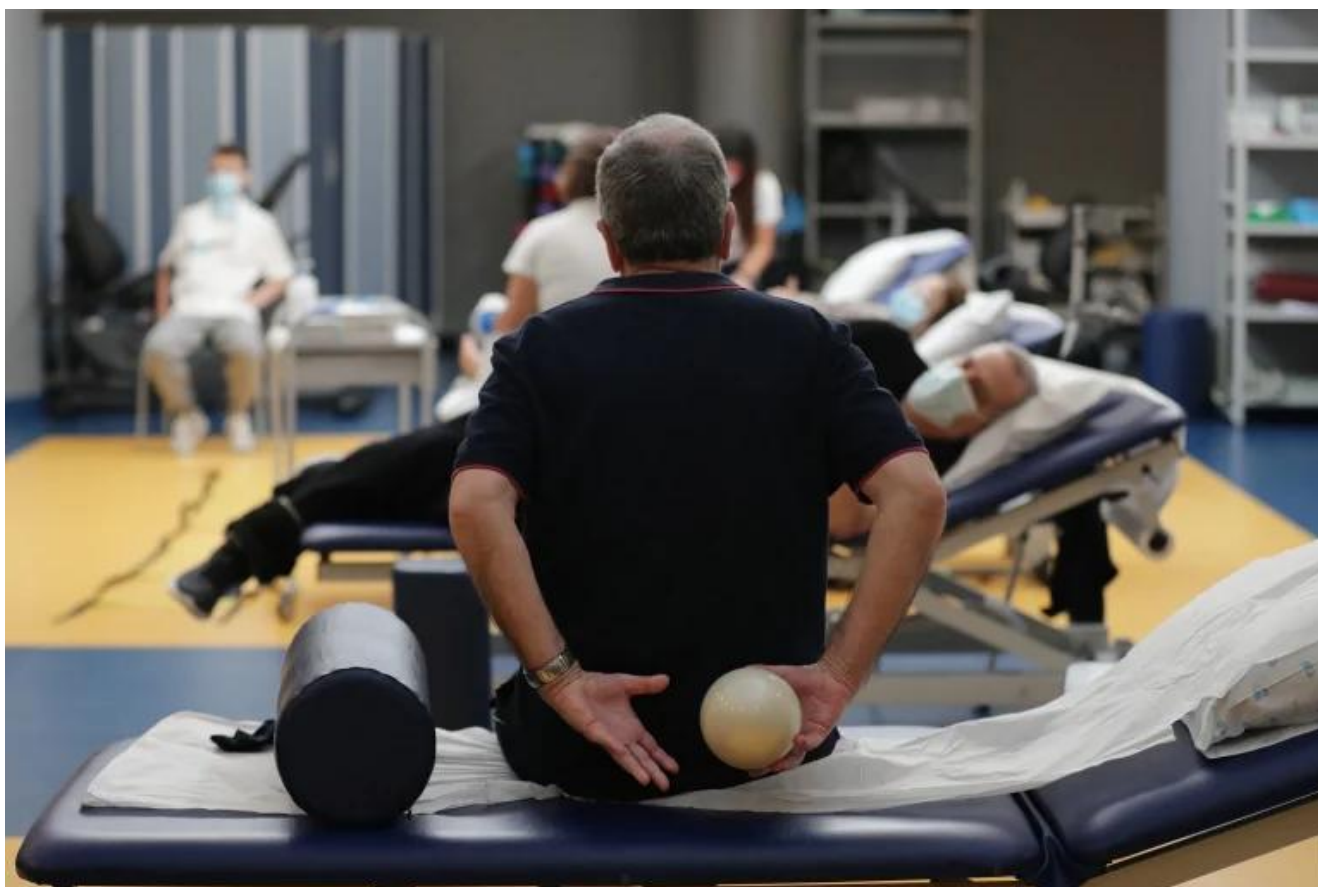


Fisioterapeutas e nutricionistas juntos no tratamento da dor nas articulações de idosos

written by 0 Cidadão | 3 de Fevereiro, 2025



A dor nas articulações tão frequente nos idosos é tratada pelo fisioterapeuta, que pode acelerar a recuperação quando consegue combinar atividade física/exercícios de fisioterapia com uma nutrição que regenere e mantenha a massa muscular ou outras terapias.

Em Portugal existe uma elevada prevalência da **dor musculoesquelética** (dor das articulações) entre os idosos, conhecida como a chamada '**dor nas costas**', e os fisioterapeutas têm aí um papel essencial, destacou o fisioterapeuta Pedro Casaquinha, que desde 2007 trabalha em

centros de saúde e atualmente na Unidade Local de Saúde (ULS) Viseu Dão-Lafões, com muitos utentes idosos.

A grande variação na idade e género dos problemas de dor musculoesquelética é retratada em estudos da **Associação Portuguesa para o Estudo da Dor**, que dá como exemplo a **dor do joelho por osteoartrite** extremamente comum no idoso – afetando mais do que uma em cada três pessoas com mais de 60 anos – e pouco comum nos jovens, e os distúrbios envolvendo os **músculos mastigatórios** e estruturas associadas (disfunção da articulação temporomandibular) que entram em declínio após os 45 anos de idade.

A **combinação de uma boa nutrição com atividade física**, indicada ou não por fisioterapeuta, acelera significativamente a recuperação muscular, defende o nutricionista Diogo Catita das residências Montepio de Lisboa e Vale do Tejo, porque fornece os nutrientes necessários para regenerar e manter a massa muscular, enquanto a atividade física promove o estímulo mecânico essencial para a hipertrofia muscular (aumento dos músculos com a prática de atividade física).

A **ingestão proteica adequada**, particularmente próxima dos períodos de exercício, potencia a síntese de proteínas musculares e a sinergia entre estas áreas é fundamental para **prevenir a sarcopenia, melhorar a funcionalidade e acelerar o retorno à autonomia física**.

A sarcopenia é a perda de massa, força e função muscular, uma condição comum associada ao avanço da idade (>50 anos), à redução das atividades físicas, à redução da produção de hormonas (testosterona e estrogénio) e conseqüente redução do tamanho das fibras musculares.

Nas instituições, a **recuperação de pessoas idosas acamadas é cada vez mais realizada com uma equipa multidisciplinar** composta por nutricionista, fisioterapeuta, enfermagem, médico e terapeuta da fala (quando necessário), e tem melhores

resultados do que quando o doente é apenas seguido por um só profissional de saúde.

As **necessidades energéticas e proteicas do paciente** são identificadas através de uma avaliação nutricional individualizada, com base na qual é desenvolvido um plano alimentar adequado, explicou o nutricionista.

Segundo a mesma fonte, fora das instituições, **pessoas de idade avançada que não estejam acamadas devem manter a prática de exercício físico**, nem que seja em casa, se não puderem ir mais longe, ou fazendo uma caminhada diária, afirmou, lembrando que **a idade está associada a falta de mobilidade e que é importantíssimo combater isso**.

Aos mais velhos o fisioterapeuta recomendou recorrer a técnicas que fomentem o exercício físico nas idades mais avançadas, como encontrar-se com outras pessoas da mesma idade e com o mesmo propósito de exercício para um **envelhecimento saudável** ou participar em projetos que existem pelo país nos centros de saúde focados na promoção desta mobilidade.

A **preparação para uma boa velhice é muito importante para evitar as tão frequentes quedas em idosos**, e para isso é **essencial algum exercício mesmo em idade avançada ou na terceira idade**, reforçou o fisioterapeuta.

O trabalho dos fisioterapeutas com os idosos passa essencialmente por ajudar em manter o que chamam a “função” e que se traduz em **manter a capacidade de continuar a fazer atividades da vida diária, como tarefas de autocuidado, cuidar da casa, ir ao banco ou fazer compras**.

OC/LUSA/MP

Foto: Estela Silva/Lusa – direitos reservados