

# ORIENTAÇÕES PARA MAIS QUALIDADE DE VIDA

ATIVIDADES FÍSICAS



**Escrito por:**  
**CERES ELOAH DE LUCENA FERRETTI**  
**Coren-SP 65303**

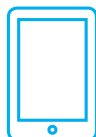
Enfermeira, Pós-graduada em Gerontologia Social,  
Mestra em Neurociência e Dra. em Ciências pela  
UNIFESP, Pós-doutoranda em Neurologia pela FMUSP.  
Docente Saúde Mental, Adulto e Idoso da  
Universidade de Taubaté.

**Revisado por:**  
**DRA. SONIA BRUCKI**  
**CRM 62916**

Prof. Livre Docente - Grupo de Neurologia Cognitiva  
e do Comportamento - HC-FMUSP.



# ATIVIDADES **FÍSICAS**



Material disponível  
também em  
formato digital





# POR QUE SÃO TÃO IMPORTANTES?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), exercícios físicos para idosos incluem atividades sociais e de lazer, como caminhadas, dança, jardinagem, natação, ciclismo, tarefas domésticas, jogos e esportes, além de atividades comunitárias<sup>1-2</sup>.

Atividades físicas regulares comprovadamente melhoram o condicionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, entre outros ganhos para o ser humano, como redução de riscos para doenças crônicas não transmissíveis, depressão e declínio cognitivo.

Os benefícios são inúmeros, mesmo para aqueles que são sedentários e que decidem iniciar uma atividade física como uma simples caminhada.

**O envelhecimento ativo consiste não só em aumentar a quantidade, mas também em melhorar a qualidade de anos vividos entre idosos. E a atividade física está incluída nesta proposta da OMS.**

O Plano de Ação Global para o envelhecimento ativo da OMS<sup>2</sup> preconiza que é preciso:

- Planejar o envelhecimento
- Preparar-se para o envelhecimento
- Adotar práticas de saúde individuais ao longo da vida

O plano considera que o envelhecimento ativo é uma conquista obtida mediante os comportamentos ao longo da vida.

# ENTÃO POR QUE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



As evidências mostram que com a prática obtém-se:

- Redução das taxas de mortalidade nas fases de maior produtividade do ciclo vital
- Redução das incapacidades associadas às doenças crônicas no envelhecimento
- Aumento do número de indivíduos idosos participando ativamente da sociedade
- Redução dos custos com a saúde

A OMS considera que ações de natureza preventiva são capazes de evitar ou postergar a incapacidade, fazendo o idoso manter um bom padrão funcional em idades avançadas.

Do ponto de vista da atividade física, a ausência de uma prática regular de exercícios está relacionada a estados de incapacidade e, portanto, deve-se estimular a pessoa a 20 minutos de atividade aeróbica, incluindo caminhada, andar de bicicleta ou nadar ao menos 3 vezes por semana<sup>3</sup>.

**ATENÇÃO! TODOS OS IDOSOS DEVERÃO SER AVALIADOS POR UM MÉDICO, ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO.**

*Idosos com problemas de saúde específicos, como doenças cardiovasculares e diabetes, precisam ser mais cuidadosos e realizar uma consulta com um médico para saber quais exercícios são possíveis para cada um, individualmente<sup>3,4</sup>.*

# ..... CONSIDERE ..... QUE NO ENVELHECIMENTO

O sistema musculoesquelético, como todos os outros sistemas do corpo, também sofre alterações com o processo de envelhecimento. Observe, a seguir, as principais mudanças (normais) da idade.

## **Sistema ósseo:**

- Diminuição da densidade óssea, mais em mulheres após a menopausa do que em homens
- Tendência maior a fraturas

## **Sistema articular:**

- A espessura dos discos vertebrais diminui, o que leva a uma acentuação da curvatura na coluna (cifose)
- Diminuição e resistência de cartilagens resultando em rigidez de juntas (articulações)

- As articulações sinoviais alteram sua cartilagem - mais fina e surgem rachaduras na superfície - resultando em fragilidade articular
- Lesões de cartilagens se acumulam com a idade e são comuns os seguintes problemas:
  - Atrofia muscular
  - Aumento de fraturas
  - Queixa de rigidez articular em ausência de artrite

## **Sistema muscular:**

- Há diminuição de massa e tônus (força) muscular com o envelhecimento, embora a falta de condicionamento físico possa ser um dos fatores



## ..... SUGESTÕES .....

**Independentemente do momento de evolução da Doença de Alzheimer, os exercícios sempre serão importantes e preencherão as necessidades de cada momento.**

Inicialmente, o paciente deve realizar exercícios ativamente, e mais tardiamente, os exercícios serão passivos, ou seja, o cuidador ou fisioterapeuta realizará os movimentos adequados ao grau de dependência apresentado.

- Verifique com o paciente qualquer indicação de medo ou outra sensação desagradável associada com a atividade proposta, como dor ou fadiga, e auxilie com medidas que possam diminuir a sensação desagradável
- Oriente o paciente a expressar verbalmente fatores emocionais associados com a atividade
- Examine o espaço e o local onde se realizará a atividade, verificando:
  - O ambiente é gerador de estresse?

- É pouco iluminado?
- É muito barulhento?

- Trabalhe com metas a serem alcançadas diariamente, ou em determinado período de tempo (uma semana)
- Use seu poder de convencimento sem medo. Estimule com carinho e bom humor
- Durante o exercício, fale com o paciente sobre os benefícios da atividade para os aspectos físicos e psicológicos
- Estimule a participação de atividades regulares, especialmente as aeróbicas
- Encaminhe ou converse com um fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional, pois um plano de atividade física deve ser desenvolvido e esclarecido por um profissional

Posteriormente, exercícios respiratórios e passivos deverão ser realizados por um fisioterapeuta para promover o conforto e prevenir pneumonias e atrofia, respectivamente.

## ..... ATIVIDADES SOCIAIS .....

Manter atividades é extremamente importante, porém, deve-se levar em consideração as preferências anteriores do paciente na tentativa de prolongá-las pelo maior tempo possível. Ouvir o aconselhamento de profissionais capacitados é bastante útil. Dessa forma, a ajuda de um terapeuta ocupacional e de um fisioterapeuta proporcionará adequada manutenção nas atividades exercidas pelo paciente, respeitando-se o grau de dependência apresentado<sup>5</sup>. Todas as atividades devem ser subordinadas às habilidades e limitações atuais do paciente. Observe e considere suas preferências, desde que elas não representem perigo.



# ..... DICAS DE ..... **ATIVIDADES**

- Crianças costumam alegrar pessoas idosas. Planeje atividades que envolvam pacientes e crianças, porém, lembre-se, elas devem ser supervisionadas. Considere que um simples choro de criança pode assustar o idoso e precipitar crises de agitação e agressividade
- Quando possível, convide-o às compras ou leve-o a passear por um centro comercial. Esta atividade distrai e permite exercício físico, tão necessário a ele
- Se possível, converse com a família para buscar aconselhamento com profissionais capacitados (neuropsicólogos, terapeuta ocupacional), que certamente terão condições de avaliar e indicar quais atividades poderão ser executadas pelo paciente, segundo limitações físicas e/ou mentais apresentadas
- O paciente deve receber orientação de como realizar uma determinada atividade todas as vezes que for executá-la. Lembre-se que provavelmente você terá que terminá-la por ele
- Atividades domésticas simples, como varrer, tirar o pó, devem ser encorajadas, pois irão gerar no paciente um sentimento agradável de participação e utilidade. No entanto, você deve supervisionar estas atividades
- As habilidades devem ser analisadas individualmente. A falta de interesse demonstrada pelo paciente pode simplesmente significar que ele não consegue realizar o tipo de atividade proposta
- As atividades sociais fora de casa devem ser selecionadas. Amigos e pacientes que o acompanham devem ter plena consciência de suas limitações, para que possam agir transmitindo calma e segurança
- O cuidador deverá ser bastante criativo e observador para adaptar e talvez substituir atividades que outrora eram realizadas com perfeição, mas que agora já não são mais possíveis
- As atividades profissionais (desde que possível) devem ser incentivadas e o paciente observado sutilmente, ainda que seja preciso que outra pessoa, em um segundo momento, refaça a tarefa executada por ele
- As atividades domésticas deverão contar com uma supervisão adequada, especialmente aquelas executadas na cozinha. Utilize estratégias como: “Hoje trouxe-lhe uma receita deliciosa de bolo, no entanto, o segredo é batê-lo à mão”, evitando com isso, prováveis acidentes domésticos

# E VIAJAR, NÃO PODE MAIS?

***O lazer deve ser encarado como necessidade humana básica e, dessa forma, todos os hábitos e preferências do paciente devem ser mantidos e adaptados segundo o grau de dependência apresentado e visando preservar e manter, por longo tempo, atividades que produzam bem-estar.<sup>5</sup>***

- Uma das alterações que o paciente apresenta é a desorientação espacial. Deve-se ter muito cuidado com mudanças de ambiente que produzam estranheza a ele, fazendo com que possam ocorrer crises de delírio, agitação e alucinação
- As viagens são possíveis, desde que curtas
- O motorista deve avaliar a necessidade de parar o veículo a intervalos de tempo que não excedam 2h, para dar oportunidade ao paciente de caminhar, alimentar-se ou ir ao banheiro
- Evite viagens de automóvel no meio do dia, especialmente no verão
- É aconselhável iniciar uma viagem de carro ao amanhecer, aproveitando que o paciente (na maioria dos casos) acorda cedo
- As viagens de avião também são permitidas, porém deve-se levar em

conta as horas de voo. Converse com seu médico, apenas ele poderá avaliar a necessidade ou não de medicar o paciente, a fim de mantê-lo tranquilo durante a viagem

- Nas paradas, jamais se descuide dele, mantenha-o identificado (pulseiras, medalhas, etiquetas). Atenção, ele pode perder-se
- Se houver um comportamento inadequado em público, discretamente, retire-o do ambiente. Infelizmente para as pessoas que desconhecem a doença, alguns comportamentos apresentados provocam risos. Não permita que o paciente sinta-se exposto ao ridículo
- Permita que o paciente assista a filmes antigos, considere que sua memória antiga pode estar preservada
- Ir a restaurantes também é um hábito que deve ser mantido, se agrada ao paciente. Pense, no entanto, na escolha ideal. Restaurantes discretos e tranquilos são os mais indicados

## ***Finalizando, não esqueça!***

O médico responsável terá condições de avaliar se a pessoa tem condições clínicas para realizar determinada atividade proposta.<sup>5,6,7</sup>

**Referências:** 1. WHO World Health Organization. (2013) Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Older Adults. Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above. 2. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Global Action Plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. 3. Camara FM, Gerez AG, Miranda MLJ, Velardi M. Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. *Acta Fisiatr* 2008; 15(4):249-256. 4. Coelho FGM, Santos-Galduroz RF, Gobbi S, Stella F. Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. *Rev Bras Psiquiatr*. 2009;31(2):163-70. 5. Ferretti CEL. Fundamentos de Enfermagem nas Doenças Neurodegenerativas Cerebrais in Diccinii, Solange; Koizume, Maria Sumie (org) *Enfermagem em Neurociência – Fundamentos para a Prática Clínica São Paulo*, Editora Atheneu, 2007. 6. Roberts D. Sistema Musculoesquelético in Lewis SL, Dirksen SR, Heitkemper MM, Bucher L, Cnerra, IM. *Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica* cap.62 pp1585-1586. 7. Nettina SM. *Manual of Nursing Practice* 8ª edição, cap 9, pp 166-199. Lippincott Williams & Wilkins USA, 2006.



**PRÓ-MEMÓRIA**  
Informação que faz a diferença!

## **SOBRE O PRÓ-MEMÓRIA**

O programa **Pró-Memória** tem o objetivo de disseminar hábitos saudáveis que complementam o tratamento prescrito pelo médico.

Através de plataformas e materiais diversos, além do suporte especializado de enfermeiras, o programa serve como uma importante fonte de informações para orientar o cuidador e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Em caso de dúvida, ligue para  
**0800 770 8955 - opção 2**  
e fale com um de nossos atendentes.

 **NOVARTIS**

BR1803802960  
6344948 VS GUIAEXERCICIOS 5,0 0616 BR  
Material destinado exclusivamente a pacientes que receberam prescrição do medicamento e a profissionais de saúde habilitados a prescrever e/ou dispensar medicamentos. Data de produção: maio/2018. 2018 - © - Direitos reservados – Novartis Biociências S/A  
- Proibida a reprodução total ou parcial não autorizada.

**Novartis Biociências S.A.**  
Setor Farma - Av. Prof. Vicente Rao, 90  
São Paulo, SP - CEP 04636-000  
[www.novartis.com.br](http://www.novartis.com.br)  
[www.portal.novartis.com.br](http://www.portal.novartis.com.br)

**SIC - Serviço de informação ao Cliente**  
0800 888 3003  
[sic.novartis@novartis.com](mailto:sic.novartis@novartis.com)