

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

SAÚDE DO IDOSO PROMOÇÃO DA MOBILIDADE FÍSICA E PREVENÇÃO DE QUEDAS

ELDERLY HEALTH: PROMOTING PHYSICAL MOBILITY AND PREVENTING FALLS

Nilzabete de Sousa Miranda Rodrigues¹

Washington Ferreira Feitosa²

Edinaura Pereira Costa³

Gleyton Araújo Rodrigues⁴

Layanne Cavalcante de Moura⁵

Márcia Laís Fortes Rodrigues Mattos⁶

Maria Nauside Pessoa da Silva⁷

RESUMO

INTRODUÇÃO: Com o crescimento da população idosa, há maior preocupação com eventos que podem levar a incapacidades, sendo as quedas um dos problemas mais frequentes nesse grupo, podendo resultar em consequências, como limitações funcionais, necessidade de institucionalização e até óbito. **OBJETIVOS:** Analisar como a mobilidade física pode ser eficaz na prevenção de quedas na população idosa; abordar sobre a saúde do idoso e promoção da mobilidade física e prevenção de quedas; evidenciar os fatores de riscos que comprometam a mobilidade física da pessoa idosa e conhecer as estratégias adotadas para prevenção de quedas da pessoa idosa. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica integrativa, realizada através de bancos de dados, como, Scielo (Scientific Eletronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), utilizando os descritores: Idosos. Acidentes por quedas. Mobilidade física. **RESULTADOS:** O estudo evidenciou três categorias temáticas relevantes: a eficácia de promoção da mobilidade física na prevenção de quedas na população idosa; os fatores de riscos que comprometam a mobilidade física da pessoa idosa e as estratégias adotadas para prevenção de quedas da pessoa idosa. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A população idosa vem aumentando com o passar dos anos e associado a isso surgem os fatores de risco, como, a fragilidade psicomotora, problemas cognitivos, mobilidade física prejudicada entre outros. As quedas são frequentes em idosos e é preciso que estratégias sejam adotadas para minimizar os riscos e evitar que essa incidência ocorra. A atuação da equipe multidisciplinar tem papel fundamental na promoção de conhecimentos sobre os cuidados com a pessoa e as estratégias que deverão ser adotadas para segurança e prevenção de eventos de quedas ou outros acidentes.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos. Acidentes por quedas. Mobilidade física.

¹ Acadêmico(a) de Enfermagem do Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET.

² Acadêmico(a) de Enfermagem do Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET.

³ Acadêmico(a) de Enfermagem do Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET.

⁴ Acadêmico(a) de Enfermagem do Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET.

⁵ Mestrado Profissional em Saúde da Mulher – UFPI. Médica, enfermeira e professora da Faculdade de Tecnologia de Teresina (CET).

⁶ Mestranda em Enfermagem - Universidade Federal do Piauí. Coordenadora do Curso de Enfermagem do Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET.

⁷ Graduada em Enfermagem e Tecnologia. Mestra em Saúde da Família (UNINOVAFAPI). Doutorado em Biotecnologia da Saúde-Universidade Federal do Piauí. Docente Centro de Educação Tecnológica de Teresina – CET e Centro Universitário Maurício de Nassau Teresina Sul. E-mail: nauside@yahoo.com.br <http://lattes.cnpq.br/8915830305187347>.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

ABSTRACT

INTRODUCTION: With the growth of the elderly population, there is greater concern about events that can lead to disabilities, with falls being one of the most frequent problems in this group, which can result in consequences such as functional limitations, need for institutionalization and even death. **OBJECTIVES:** To analyze how physical mobility can be effective in preventing falls in the elderly population; to address the health of the elderly and the promotion of physical mobility and fall prevention; to highlight the risk factors that compromise the physical mobility of the elderly and to understand the strategies adopted to prevent falls in the elderly. **METHODOLOGY:** Integrative bibliographic research, carried out through databases such as Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS (Virtual Health Library), LILACS (Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences Information), using the descriptors: Elderly. Accidents due to falls. Physical mobility. **RESULTS:** The study highlighted three relevant thematic categories: the effectiveness of promoting physical mobility in preventing falls in the elderly population; the risk factors that compromise the physical mobility of the elderly; and the strategies adopted to prevent falls in the elderly. **FINAL CONSIDERATIONS:** The elderly population has been increasing over the years and associated with this, risk factors have emerged, such as psychomotor frailty, cognitive problems, impaired physical mobility, among others. Falls are frequent in the elderly and strategies must be adopted to minimize the risks and prevent this incidence from occurring. The work of the multidisciplinary team plays a fundamental role in promoting knowledge about care for the person and the strategies that should be adopted for safety and prevention of falls or other accidents.

KEYWORDS: Elderly. Accidents due to falls. Physical mobility.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e biológico que traz alterações estruturais no corpo e consequentemente também mudanças nas suas funções, mas a senescência faz parte da vida de todo ser humano. O envelhecimento pensado em termos biológicos compreende uma série de processos que ocasionam modificações do organismo, especialmente após a maturação sexual, e tais transformações têm como implicação a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência, processos que são de natureza interacional, iniciam-se em diferentes épocas e ritmos e acarretam resultados distintos para as diversas partes e funções do organismo, bem como para cada indivíduo (Biasus, Felipe 2016).

Os dados epidemiológicos vêm mostrando que o envelhecimento populacional é mundial. Sendo para a sociedade moderna um marco das suas grandes conquistas, associada à significativa queda nas taxas de mortalidade e fecundidade. Na história da humanidade, pela primeira vez, pessoas com ou acima 60 anos estão de forma expressiva superando a quantidade de crianças menores de 14 anos, correspondendo a 22,1% e 19,6% da população mundial (OMS, 2021).

Sobre o envelhecimento da população brasileira, as estatísticas atuais apontam que as pessoas com 60 anos, correspondem uma a cada dez pessoas no país (SDH, 2017; IBGE, 2016). O Relatório Mundial do Envelhecimento e Saúde de 2015, revelou que o crescimento da porcentagem de pessoas com idade de 60 anos neste país é maior que a média mundial. Enquanto em 2050 a quantidade de idosos duplicará em todo o mundo, no Brasil ela quase triplicará. Neste sentido, o envelhecimento da população é considerado acelerado. Conforme esse mesmo relatório, em 2025 o sexto país com o maior número de pessoas idosas será o Brasil (OMS, 2021).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019 a proporção de idosos (maiores de 60 anos) na população brasileira chegou a 32,9 milhões, mostrando que aumento do envelhecimento da população vem se mantendo (IBGE, 2022).

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

A velhice é observada, no senso comum como a condição do idoso acometido das mais variadas doenças e improdutividade, que, portanto, requer cuidados (Papalia; Feldman, 2019). As mudanças da construção do indivíduo em sociedade têm influenciado sobre essa tradição de cuidado.

O homem pré-moderno voltava-se para o passado buscando referências para o seu presente. Com a passagem do período pré-moderno para o moderno, o homem passou a buscar referenciais no futuro, ignorando o idoso e favorecendo o jovem. A chegada da pós-modernidade rompe os laços com o passado e/ou futuro, vivendo no agora, o que repercute em críticas sobre o processo de envelhecimento (Moreira, 2018).

O processo de envelhecimento é influenciado pela história de vida da pessoa idosa, em suas diferentes formas de inserção social ao longo da vida e exposição a contextos de vulnerabilidade, ao cuidado com a saúde biopsicossocial, hábitos de vida e outros fatores associados. A complexidade das demandas de saúde apresentadas pelos idosos exige dos serviços a capacidade de responder adequadamente às suas necessidades não só de prevenção e controle de doenças, mas também da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, visando a sua maior autonomia e bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual (Geib, 2012).

As evidências da vinculação entre a estrutura socioeconômica e o estado de saúde das pessoas tem contribuído para a consolidação do contexto social, cultural e político como causadores de comprometimento e das desigualdades em saúde. Esses fatores, também considerados estruturais, são os principais a influenciar a saúde do indivíduo. Sendo assim, cada um deles possui sua própria importância, mas age em inter-relação com os demais em organismos complexos, que se torna difícil perceber isoladamente, de modo que é considerado a influência combinante desses fatores como determinante do estado de saúde das populações idosas. Além de agir na forma de gradiente social, as circunstâncias econômicas e sociais desfavoráveis também afetam a saúde no curso da vida tornando a saúde dos idosos ainda mais susceptível à determinação social pela acumulação das exposições aos fatores de risco (Marmot et al, 2013).

Durante o processo de envelhecimento fisiológico, modificações como perda de massa e redução da resistência e da função muscular, rigidez articular e redução da amplitude de movimento, alterações na marcha e no equilíbrio podem comprometer significativamente a mobilidade física da pessoa idosa, predispondo a quedas, dores e incapacidade funcional (Silva et al, 2013).

A fragilidade de saúde e as incapacidades impostas pelo envelhecimento tendem a enfraquecer a interação social e a participação comunitária dos idosos, com riscos de isolamento social e limitações de mobilidade e no estilo de vida. As mulheres, no entanto, num movimento de superação de desigualdades de gênero, encontram nos grupos de convivência da terceira idade um antídoto para a solidão, o sedentarismo e a falta de entretenimento, assegurando melhores padrões biológicos e sociais para o envelhecimento ativo e saudável (Geib, 2012).

A motivação para realizar esse estudo, é devido a relevância da temática em abordar sobre a saúde da pessoa idosa, sendo fundamental promover a mobilidade física e prevenir quedas.

As quedas são consideradas um evento comum e devastador em idosos. Embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o aparecimento de fragilidade ou indicar fator de adoecimento.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

Os fatores de risco mais associados às quedas são idade avançada, entre 80 anos ou mais, sexo feminino, história prévia de quedas, imobilidade, baixo condicionamento físico, fraqueza muscular em membros inferiores, fraqueza na preensão manual, diminuição do equilíbrio, marcha lenta com passos curtos, comprometimento cognitivo, doença de Parkinson, uso de medicamentos que possam causar algum efeito adverso como, vertigem, sonolência ou outros fatores associados. Por essa razão a escolha dessa temática deu-se a partir da necessidade de compreender melhor como se processa o cuidado a saúde do idoso na promoção da mobilidade física e prevenção de quedas, além disso contribuir com evidências científicas para o aprimoramento do conhecimento acerca do cuidado da pessoa idosa.

A pesquisa apresenta como problemática: qual a importância do cuidado a saúde do idoso na promoção da mobilidade física e prevenção de quedas? E quais as estratégias utilizadas na promoção da mobilidade da pessoa idosa? Para contemplar essa questão norteadora os objetivos elencados foram: analisar como a mobilidade física pode ser eficaz na prevenção de quedas na população idosa; abordar sobre a saúde do idoso e promoção da mobilidade física e prevenção de quedas; evidenciar os fatores de riscos que comprometam a mobilidade física da pessoa idosa e conhecer as estratégias adotadas para prevenção de quedas da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica integrativa, realizada através de bancos de dados, como, Scielo (Scientific Eletronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), utilizando os descritores: Idosos. Acidentes por quedas. Mobilidade física. Operadores booleanos (AND, OR) foram utilizados para combinar os termos de busca adequadamente.

Além das buscas em bancos de dados, também foi realizada uma busca de periódicos relevantes e listas de referências dos artigos incluídos para identificar quaisquer estudos adicionais que atendessem aos critérios de inclusão. A revisão dos trabalhos científicos ocorreu em duas etapas diferenciadas. Na primeira etapa, aplicou-se filtros nas bases de dados selecionadas, seguida de uma avaliação inicial dos títulos e resumos para verificar a conformidade com os critérios de inclusão pré-definidos. Na etapa subsequente, os artigos que passaram pela triagem inicial foram submetidos a uma análise aprofundada, com a catalogação cuidadosa de dados essenciais. As análises e discussão dos estudos foram organizados em categorias temáticas e tabelas para melhor entendimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos resultados do estudo evidenciaram três categorias temáticas relevantes: a eficácia de promoção da mobilidade física na prevenção de quedas na população idosa; os fatores de riscos que comprometam a mobilidade física da pessoa idosa e as estratégias adotadas para prevenção de quedas da pessoa idosa.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

EFICÁCIA DE PROMOÇÃO DA MOBILIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NA POPULAÇÃO IDOSA

A promoção da mobilidade física é essencial na prevenção de quedas entre a população idosa. Programas de exercícios físicos adaptados às necessidades individuais dos idosos têm mostrado eficácia na melhoria da mobilidade, fortalecimento muscular e redução do risco de quedas. Da variedade de técnicas terapêuticas, pode incluir exercícios de fortalecimento muscular para estabilizar as articulações afetadas, mobilizações articulares para melhorar a amplitude de movimento, terapia manual para aliviar a dor e educação do paciente sobre postura e biomecânica apropriada para prevenir lesões, pode envolver treinamento de equilíbrio para melhorar a estabilidade, exercícios de fortalecimento muscular para aumentar a função motora, terapia manual para facilitar o movimento e técnicas de reeducação sensorial para melhorar a percepção corporal, de forma que ao utilizar uma combinação de técnicas terapêuticas conforme as necessidades individuais da pessoa assistida, os fisioterapeutas contribuem para que os idosos possam manter a independência funcional, melhorar a qualidade de vida e promover um envelhecimento saudável (Martins et al, 2024).

Ao se tratar da capacidade funcional consiste em manter habilidades físicas e mentais necessárias a uma vida com independência. Portanto, a capacidade funcional constitui autonomia para que o indivíduo consiga realizar todas as suas aspirações, no que concerne aos aspectos físicos, intelectuais, emocionais e cognitivos. O comprometimento da capacidade funcional da pessoa idosa tem implicações importantes para a família, a comunidade, para o sistema de saúde e para a vida do próprio idoso, visto que a inabilidade ocasiona maior vulnerabilidade e dependência na velhice, colaborando para a redução do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, é imperativo implementar estratégias e ações que estimulem o envelhecimento ativo das populações e que detectem precocemente condições que possam gerar incapacidades à pessoa idosa, deste modo, é fundamental que sejam constituídas as redes de atenção ao idoso para garantir a atenção integral, continuada e resolutiva dos problemas de saúde do idoso (Berleze et al, 2016).

Outro fator que contribui na promoção da mobilidade são os exercícios físicos que promovem melhorias na flexibilidade, na força muscular, na prevenção de doenças crônicas, além de desenvolver a autoconfiança, melhora na postura, coordenação motora e equilíbrio, mantendo ou propiciando independência ao idoso (Lopes et al, 2023).

Destarte frisar que, os principais benefícios incluem, fortalecimento muscular que auxilia a manter a força indispensável para realizar atividades diárias, a melhoria do equilíbrio com a realização de exercícios específicos pode melhorar a coordenação e a estabilização, reduzindo o risco de quedas, bem como, a prevenção de doenças crônicas.

FATORES DE RISCOS QUE COMPROMETAM A MOBILIDADE FÍSICA DA PESSOA IDOSA

Em se tratando da mobilidade física da pessoa idosa, existem vários fatores de risco que podem comprometer a mobilidade física, aumentando a probabilidade de quedas e outras complicações no comprometimento da autonomia e qualidade de vida e bem-estar.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

Tabela 1 - Fatores de riscos que comprometam a mobilidade física da pessoa idosa

FATORES DE RISCOS	CARACTERÍSTICA, CONDIÇÃO OU COMPORTAMENTO QUE AUMENTA A PROBABILIDADE DE QUEDAS
Redução da resistência e função muscular	Com o envelhecimento, há uma perda natural de massa muscular e força, o que pode dificultar a realização de atividades diárias.
Rigidez articular	A rigidez nas articulações pode limitar a amplitude de movimento, tornando mais difícil para os idosos se moverem com facilidade.
Alterações na marcha e no equilíbrio	Mudanças na forma de andar e no equilíbrio são comuns e podem aumentar o risco de quedas.
Doenças crônicas	Condições como osteoporose, artrite, doenças cardiovasculares e neurológicas (como o AVC) podem afetar significativamente a mobilidade.
Sedentarismo	A falta de atividade física regular pode levar à diminuição da capacidade funcional e aumentar o risco de quedas.
Fatores ambientais	Ambientes com obstáculos, iluminação inadequada e superfícies escorregadias podem aumentar o risco de quedas.
Doença de Alzheimer	Causa problemas na memória, pensamento e comportamento. Nos estágios iniciais, os sintomas de demência podem ser mínimos, mas pioram conforme a doença causa mais danos ao cérebro, perda cognitiva que pode apresentar significativo retardo na ativação das respostas motoras diante de uma perturbação postural provocando quedas.
Doença de Parkinson	Um dos sintomas ocasionados pela Doença de Parkinson é o chamado congelamento de marcha, que faz com que os indivíduos percam, de maneira repentina e temporária, a capacidade de mover as pernas para se locomover, tornando-os mais suscetíveis a quedas.
Outros fatores prevalentes para quedas em idosos	Idade avançada (80 anos e mais); sexo feminino; história prévia de quedas; imobilidade; baixa aptidão física; fraqueza muscular de membros inferiores; fraqueza do aperto de mão; equilíbrio diminuído; marcha lenta com passos curtos entre outros.

Fonte: Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO); Clares et al, 2014 – Organizada pela autoria 2024.

Frente ao exposto na tabela 1, convém ressaltar que esses fatores podem ser amenizados com intervenções adequadas, como programas de exercícios físicos, adaptações no ambiente doméstico e outras estratégias que poderão ser adotadas. No entanto, as quedas ameaçam a independência da pessoa idosa e podem causar uma variedade de problemas individuais, sociais e emocionais. Não obstante, muitos idosos se tornam relutantes em expor uma situação de queda porque a atribuem ao processo de envelhecimento ou por temer posterior restrição de suas atividades cotidianas.

Contudo é necessário que os profissionais de saúde da equipe multidisciplinar sejam notificados das quedas para a prevenção de episódios semelhantes futuros ou maiores complicações, visto que, quando as quedas não são relatadas e as medidas preventivas não são instituídas, as pessoas idosas estão em risco de uma nova queda, comprometendo o estado de saúde da pessoa na mobilidade temporária ou permanente.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

ESTRATÉGIAS ADOTADAS PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS DA PESSOA IDOSA

Ao se tratar das estratégias ou adoção de medidas de segurança na prevenção de quedas da pessoa idosa, vários fatores podem estar associados, como, a promoção da atividade física, atenção quanto ao uso dos medicamentos, a melhoria do equilíbrio e da força muscular, e a adaptação do ambiente doméstico como evitar obstáculos, tapetes que não sejam antiderrapantes, instalação de corrimãos e barras de apoio em áreas como escadas e banheiros, são algumas das abordagens eficazes para prevenir quedas e minimizar suas consequências negativas.

A probabilidade da redução de habilidades físicas e cognitivas da pessoa idosa pode fazer com que esses usuários fiquem mais expostos a fatores de risco e, conseqüentemente, a acidentes e as consequências de quedas, dessa forma, uma das estratégias de prevenção indicada consiste em evitar a exposição aos fatores de risco, como otimizar o ambiente, adequando-o às novas condições físicas e cognitivas apresentadas pela pessoa idosa, para que tenham rotinas mais seguras e consigam manter sua independência pelo maior tempo possível livres de eventos adversos (Tissot; Vergara, 2023).

Tabela 2 - Estratégias adotadas para prevenção de quedas da pessoa idosa

FATORES ASSOCIADOS A PREVENÇÃO DE QUEDAS	ESTRATÉGIAS A SEREM ADOTADAS
Atividade Física Regular	Exercícios que melhoram o equilíbrio e a força muscular, conforme a capacidade funcional da pessoa.
Ambiente Seguro	Manter a casa livre de obstáculos, fixar tapetes soltos e instalar corrimãos em escadas e banheiros.
Calçados Adequados	Usar sapatos com solados antiderrapantes e evitar chinelos ou calçados que não ofereçam suporte adequado
Revisão de Medicamentos	Alguns medicamentos podem causar tonturas ou sonolência. É importante revisar regularmente a medicação com um profissional de saúde e manter vigilância na administração medicamentosa.
Exames de Vista	Realizar exames de vista regularmente para garantir que problemas de visão não contribuam para quedas ou outros eventos adversos.
Iluminação Adequada	Garantir que todas as áreas da casa sejam bem iluminadas, especialmente corredores e escadas.
Exercícios de fortalecimento muscular	Fortalecer os músculos das pernas, dos quadris e do tronco pode melhorar a estabilidade e reduzir o risco de quedas
Treinamento de equilíbrio e marcha	Exercícios peculiares para aprimorar o equilíbrio e a marcha podem ajudar a aumentar a estabilidade durante as atividades da vida diária.

Fonte: Brasil Ministério da Saúde, 2024. Organizada pela autoria 2024.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que a população idosa vem aumentando com o passar dos anos e associado a isso emergem as preocupações e os fatores de risco por vários motivos, como, a fragilidade psicomotora, problemas cognitivos, mobilidade física prejudicada entre outros, que a população de idosos apresentam.

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

As quedas são frequentes em idosos e é preciso que estratégias sejam adotadas para minimizar os riscos e evitar que essa incidência ocorra. A prática de atividade física, cuidados com o manejo medicamentoso, medidas de segurança domiciliar, fortalecimento muscular e adaptações necessárias no cotidiano, como cuidados com a visão, iluminação adequada dos ambientes de convivência da pessoa idosa.

A atuação da equipe multidisciplinar tem papel fundamental na promoção de conhecimentos sobre os cuidados com a pessoa e as estratégias que deverão ser adotadas para segurança e prevenção de eventos de quedas ou outros acidentes, além disso, promove o treino do idoso no próprio ambiente que ele vive, preparando-o para a independência e segurança na realização de suas atividades de vida diária.

REFERÊNCIAS

BERLEZE, EM; FARIAS, AM; Dallazen, F; Oliveira, K. R; Pillatt, A. P; Fortes, C. K. Como está a capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com taxa de envelhecimento populacional acelerado? **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.19 no.4 Rio de Janeiro July/Aug. 2016.

BIASUS, Felipe. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar. **Perspectiva, Erechim.** v. 40, n.152, p. 55-63, dezembro/2016. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_594.pdf

BRASIL, Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO). Disponível em: <https://bvsmms.Saude.gov.br/quedas-de-idosos/#:~:text=Os%20fatores%20de%20risco%20que,curtos%3B%20dano%20cognitivo%3B%20doen%C3%A7a%20de>

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde da Pessoa Idosa. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>, 2024

CLARES, Jorge Wilker Bezerra; FREITAS, Maria Célia de; BORGES, Cíntia Lira. Fatores sociais e clínicos que causam limitação da mobilidade de idosos. **Acta Paul Enferm.** 2014; 27(3):237-42. DOI. <http://dx.doi.org/10.1590/19820194201400040>

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciências da Saúde Coletiva** 2012; 17(1):123-133. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fbHvqCDM5Hcx5VKY3SXXXjP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 ago 2023.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA FACULDADE CET

LOPES C, Santos, Cordeiro M, Luiz A. A importância da fisioterapia preventiva para a saúde do idoso. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**. 2023 Sep 28;11(1)

MARTINS, Antônia Silva; ENCARNAÇÃO, Denes Keila Tavares da; RODRIGUES, Elisângela da Silva; SANTOS FILHO, Guilherme Freire dos; SOUZA, Thays Oliveira de; PEREIRA, Pabloena da Silva. Fisioterapia Preventiva Para Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos: **Revisão De Literatura Ciências da Saúde**, Volume 28 - Edição 134/MAI 2024.

MARMOT, M, Wilkinson RG, editors. Social determinants of health: the solid facts. 2nd edition. Copenhagen: World Health Organization (WHO); 2013.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na Percepção Sobre o Processo de Envelhecimento: **Reflexões Preliminares. Psicologia: Teoria e Pesquisa** [online]. 2012, v.28, n.4, pp. 451-456.

ORGANIZACAO MUNDIAL DE SAUDE. Envelhecimento saudável. Organização PanAmericana de Saúde, 2021. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/envelhecimentosaudavel>>. Acesso em: 13 de março de 2024.

PAPALIA, Diane E; FELDMAN, Ruth D. Desenvolvimento humano [recurso eletrônico] / Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell ; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi et.al.; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva et.al. – 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: AMGH, 2019.

SILVA, TM, Nakatani AY, Souza AC, Lima MC. [The vulnerability of the aged for the falls: analysis of the critical incident]. **Rev Eletr Enf** [Internet] 2007 [cited 2013 Oct 23];9(1):64-78. Available from: <http://www.fen.ufg.br/revista/v9/n1/v9n1a05.htm>. Acesso em: 29 ago 2023..

TISSOT, Juliana Tasca; VERGARA, Lizandra Garcia Lupi. Estratégias para prevenção de quedas no ambiente de moradia da pessoa idosa com foco no aging in place. *Ambient. constr.* 23 (3) • Jul-Sep 2023. <https://doi.org/10.1590/s1678-86212023000300674>