Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.12, 2024
ISSN 2178-6925

FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA TERCEIRA IDADE

PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY IN OLDER AGE

Lenmir Lopes do Nascimento Junior
Graduando em fisioterapia, Faculdade Guaraí, Brasil,
E-mail: lenmirjunior18@gmail.com

Vilma de Souza Guimarães
Graduanda em fisioterapia, Faculdade Guaraí, Brasil
E-mail: vilmaguimaraespinheiro738@gmail.com

Camila Texeira de Oliveira Penna Chaves
Mestre em Bioengenharia em saúde - Universidade Brasil, Especialista em fisioterapia cardiorrespiratória-Unicamp
E-mail: camila.chaves@iescfag.edu.br

RESUMO

Este trabalho consiste em uma análise descritiva com um enfoque retrospectivo e qualitativo, realizada através de uma revisão de literatura. O objetivo central foi evidenciar os benefícios da fisioterapia preventiva para a saúde dos idosos, abarcando tanto aspectos físicos quanto mentais. A fisioterapia preventiva é uma ampliação do conceito tradicional, com o intuito de evitar doenças relacionadas a fatores cinesiológicos e funcionais, além de se dedicar à recuperação de lesões e à reabilitação motora. Quando aplicada à Saúde do Idoso, essa abordagem é eficaz na prevenção de diversas complicações decorrentes do envelhecimento, que impactam a mobilidade do sistema osteomuscular, especialmente nas extremidades inferiores. Os resultados desta pesquisa indicam que a Fisioterapia Preventiva pode proporcionar aos idosos maior segurança e autonomia nas atividades diárias, assim como na prática de exercícios físicos, contribuindo para a redução do risco de quedas, que é a principal causa de fraturas nesse grupo etário. Ao fortalecer os músculos e melhorar a respiração, os pacientes tornam-se mais confiantes em suas capacidades, promovendo assim um aumento do bem-estar tanto físico quanto mental.

Palavras-Chave: Terceira Idade; saúde ;Preventiva; fisioterapia.

ABSTRACT

This work consists of a descriptive analysis with a retrospective and qualitative approach, carried out through a literature review. The central objective was to highlight the benefits of preventive physiotherapy for the health of the elderly, covering both physical and mental aspects. Preventative physiotherapy is an expansion of the traditional concept, with the aim of preventing diseases related

to kinesiological and functional factors, in addition to focusing on recovery from injuries and motor rehabilitation. When applied to Elderly Health, this approach is effective in preventing several complications arising from aging, which impact the mobility of the musculoskeletal system, especially in the lower extremities. The results of this research indicate that Preventive Physiotherapy can provide elderly people with greater security and autonomy in daily activities, as well as in the practice of physical exercises, contributing to reducing the risk of falls, which is the main cause of fractures in this age group. By strengthening muscles and improving breathing, patients become more confident in their abilities, thus promoting an increase in both physical and mental well-being.

Keywords: : Third Age; health; Preventive; physiotherapy.

INTRODUÇÃO

As transformações sociais e econômicas somada ao intenso aumento populacional ocorrido nas últimas décadas ocasionaram uma série de transformações nas relações interpessoais entre pessoas de diferentes faixas etárias, além de estar modificando o perfil etário do país (Andrade, 2013). Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra em Domicílios – Pnad (2022), no Brasil, entre os anos de 2000 e 2010, houve um aumento de 14,2 milhões para19,5 milhões de pessoas na faixa etária dos 60 anos. Esse mesmo órgão estima que em 2030 essa população alcançará 41,5 milhões e, em 2060, poderá corresponder a cerca de 76,3 milhões de pessoas.

Brito, Oliveira e Eulalio (2015), descrevem que a velhice pode ser subdividida em três classificações distintas: idosos jovens, idosos velhos e idosos mais velhos. Os autores ressaltam que termo “idosos jovens” está relacionado a pessoas de 60 a 74 anos, ainda ativas, vigorosas, cheias de vida e que geralmente ainda possui algum vínculo empregativo dentro da sociedade. Os “idosos velhos”, de 75 a 84 anos, e os “idosos mais velhos”, de 85 anos, em que geralmente a sociedade tem uma visão deturpada de uma pessoa em estado de definhamento.

O envelhecimento, apesar de ser algo natural a todo organismo, pode ser entendido em múltiplas dimensões e vivenciado de diversas perspectivas. Portanto, este processo compreende a uma gama de fatores intrínsecos e extrínsecos como, fatores biológicos, sociais e ambientais como, por exemplo, decorrentes ao estilo de vida, fatores genéticos, anatômicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos, entre outros (Vieira; Brito; Da Silva, 2023).

Ao que tange ao envelhecimento biológico, este é marcado por uma série de alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas e psicológicas que diminuem a independência e autonomia do indivíduo. Além disso, com a elevação da faixa etária do indivíduo, aumenta-se os riscos de associação dessas alterações a doenças crônicas e degenerativas. Bem como a ocorrência de desequilíbrios físicos, distúrbios motores, distúrbios de marchas, distúrbios funcionais ocasionados por quedas, fraturas, lesões, entre outras, que diminuem a qualidade de vida da pessoa idosa (Vieira; Brito; Da Silva, 2023).

A inaptidão de um envelhecimento saudável, somada ao sedentarismo são outros fatores de alto potencial para gerar períodos de longa fragilidade que podem ser sentidas ao longo de toda a vida. Sendo assim, crescem discursões a respeito das intervenções para diminuir a fragilidade ou fragilização no processo de envelhecimento. Tais intervenções baseiam-se na identificação e prevenção precoce de possíveis agravamentos ocasionados pelo envelhecimento (Homem; Rodrigues, 2021).

Desse modo, a fisioterapia preventiva, surge como uma alternativa a diminuir os danos a saúde provocados pelo processo de envelhecimento. Essa área fisioterapêutica tem como um dos seus principais objetivos a manutenção da capacidade funcional do indivíduo e a estabilidade da autonomia na realização das atividades diárias. Tais ações, além de promoverem melhor qualidade de vida física, auxilia na estabilidade psicológica e social e individual da pessoa idosa (De Oliveira; Oliveira, 2022).

Segundo Junior (2017), A fisioterapia preventiva vai além do tratamento e reabilitação das lesões, e consistem em um vasto campo de prevenção de acidentes e complicações com a saúdes, efetuando uma atividade fundamental na diminuição no declínio funcional da pessoa idosa. Fernandez e Russi (2016) afirmam que, a fisioterapia preventiva auxilia na melhora de todos os sistemas corporais, especialmente o sistema muscular, sistema ósseo, articulações e o sistema cardiorrespiratório. Santos (2020) também, ressalta que a realização de acompanhamento fisioterapêutico no decorrer do envelhecimento diminui a ocorrência ou agravamento bursites, artrose, doenças cardíacas, hérnias, diabetes, além de auxiliar no controle da ansiedade, diminuir o risco de depressão e outras doenças psicossomáticas.

Considerando as informações apresentadas, a pesquisa em questão investiga a seguinte questão: Qual o papel da fisioterapia na qualidade de vida da pessoa idosa? E quais são os impactos positivos durante o processo de reabilitação e os ganhos para os indivíduos na terceira idade?

REVISÃO DE LITERATURA

Fisiologia do processo de envelhecimento

É uma etapa natural e intrínseca ao ciclo de vida do ser humano. Durante essa fase, ocorrem diversas transformações, sejam elas físicas, psicológicas ou sociais, que podem tornar o idoso mais susceptível a condições de saúde adversas, prejudicando a sua qualidade de vida. A perda de autonomia, limitações e a dependência são algumas das consequências desse processo (COCHAR; DELINOCENTE; DATI, 2021). Muitas pessoas almejam envelhecer de forma saudável, adotando um estilo de vida equilibrado que inclui a prática regular de exercícios, uma alimentação saudável e a cessação do tabagismo, pois tais hábitos

são reconhecidos como fundamentais para aumentar a expectativa de vida com qualidade. No entanto, mesmo com a adoção dessas práticas saudáveis, o envelhecimento acarreta alterações biológicas inevitáveis, como o processo de imunossenescência, que compromete o sistema imunológico e torna o organismo mais vulnerável a doenças infecciosas, físicas e psicológicas, prejudicando a saúde do idoso (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

Além disso, a senescência, que é parte integrante do envelhecimento, é influenciada por fatores genéticos e ambientais. Durante esse processo, o corpo passa por transformações como o aparecimento de cabelos brancos, diminuição da acuidade visual, perda de mobilidade articular, redução da flexibilidade, diminuição da força e atrofia muscular. Essas mudanças físicas são fatores contribuintes para a senilidade, um fenômeno recorrente em idosos, tornando-os mais vulneráveis a doenças fisiopatológicas, ressaltando a importância de manter hábitos saudáveis para melhor qualidade de vida (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

O envelhecimento também afeta significativamente o sistema nervoso central, comprometendo os sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos que são essenciais para o equilíbrio corporal e a funcionalidade do indivíduo. O sistema musculoesquelético sofre alterações ao longo dos anos, como a sarcopenia, que resulta na perda de massa e força muscular, impactando na capacidade funcional e independência do idoso nas atividades diárias (COCHAR; DELINOCENTE; DATI, 2021).

A perda de massa muscular é progressiva, especialmente em mulheres, com uma redução nas fibras musculares anaeróbicas de contração rápida e lenta, levando à diminuição da força. Idosos geralmente desenvolvem má postura que pode gerar desequilíbrios e uma marcha mais lenta, aumentando o risco de quedas e fraturas. Consequentemente, as quedas representam um grande desafio para a autonomia, funcionalidade e interação social dos idosos, podendo até mesmo resultar em óbito (RODRIGUES; BARBEITO; JUNIOR, 2016).

Qualidade de vida da pessoa idosa

A percepção individual sobre a posição na vida, no contexto cultural e nos valores em que está inserido, juntamente com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, define a qualidade de vida. O bem-estar está diretamente ligado à saúde, doença e desconforto emocional, sendo essencial para o bem-estar subjetivo o relacionamento interpessoal e a ocupação do tempo livre pelos idosos. O envelhecimento não necessariamente implica em doenças ou afastamento das atividades diárias, portanto, adotar um estilo de vida saudável se torna crucial.(Souza 2016).

A fisioterapia atua como promotora de saúde e bem-estar, possibilitando aos idosos uma vivência satisfatória e equilibrada nessa fase da vida. A qualidade

de vida pode ser divida em geral ou relacionada à saúde, abrangendo aspectos como bem-estar, felicidade, sintomas físicos, mentais e sociais, além de limitações causadas por doenças. Idosos ativos apresentam maior autonomia, independência, preservação da saúde física e mental, adesão às atividades físicas, participação social e satisfação com a vida. Por outro lado, idosos com dificuldades para promover a saúde enfrentam maior incidência de alterações fisiológicas, caracterizando uma má qualidade de vida. A autopercepção da saúde pelos idosos influencia diretamente na qualidade de vida, uma vez que sentir-se bem, apesar dos problemas de saúde, pode impactar no estilo de vida adotado e no processo de envelhecimento. (santos 2024).

Vida ativa na terceira idade

Devido ao avanço da idade e ao passar dos anos, a visão da terceira idade costumava ser associada a dores, solidão, doenças e morte, permeada por estereótipos negativos que limitavam a compreensão das condições sociais, culturais e de saúde dos idosos. Atualmente, essa concepção vem mudando, reconhecendo a importância de valorizar o processo natural de envelhecimento, que faz parte da vida e da vitalidade humana (OLIVEIRA et al., 2016).

Conforme Oliveira et al. (2016, p. 93), um idoso saudável não é aquele que não possui nenhuma doença, mas sim aquele que se mantém ativo na sociedade e com sua capacidade funcional preservada.

Portanto, é essencial que os idosos busquem participar de atividades variadas e interdisciplinares para estimular o desenvolvimento e aprimoramento de suas habilidades. Nesse sentido, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) surge como uma medida de apoio que incentiva um envelhecimento saudável, promovendo a saúde, prevenindo fragilidades, estimulando a convivência em grupos e a educação em saúde, além de fomentar a participação e integração dos idosos na comunidade (TRINTINAGLIA; BONAMIGO; AZAMBUJA, 2021).

Intervenção fisioterapêutica

O envelhecimento saudável é o resultado de uma série de fatores que abrangem todas as funções do corpo ao longo da vida. Portanto, é essencial a intervenção da fisioterapia em todas as etapas da vida, visando a melhoria da funcionalidade global dos idosos, contribuindo para a promoção da autonomia e qualidade de vida. Diante das mudanças fisiológicas e doenças relacionadas à idade, o tratamento fisioterapêutico é necessário para minimizar os sinais e sintomas do envelhecimento. A fisioterapia visa avaliar o indivíduo de forma

abrangente, considerando o sistema musculoesquelético, neurológico, urológico, cardiovascular e respiratório, bem como o contexto social e ambiental. Vieira (2021).

Souza (2022) relata que é importante que o fisioterapeuta compreenda outros problemas relacionados à idade e promova a saúde dos idosos, respeitando sua dignidade. A observação e orientação quanto ao ambiente em que vivem os idosos são essenciais para prevenir quedas e lesões, facilitando as atividades diárias. A atuação fisioterapêutica desempenha um papel fundamental na atenção primária, conforme preconiza o Sistema Único de Saúde, por meio de terapias individuais e em grupo.

A abordagem fisioterapêutica preventiva inclui educação em saúde, exercícios físicos, orientações posturais, melhoria do equilíbrio, marcha, amplitude de movimentos, cognição e atividades diárias. A prática regular de exercícios físicos, juntamente com a hidroterapia e cinesioterapia, contribui para melhorar o condicionamento físico, reduzindo os impactos biomecânicos nos músculos e articulações. A fisioterapia aquática e o pilates são recursos benéficos para a qualidade de vida dos idosos, assim como a dança sênior, que promove a interação social, a autoestima e o desenvolvimento de habilidades corporais. Estas atividades são fundamentais para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo. Fernandez (2016).

Fisioterapia preventiva e seu impacto na qualidade de vida dos idosos.

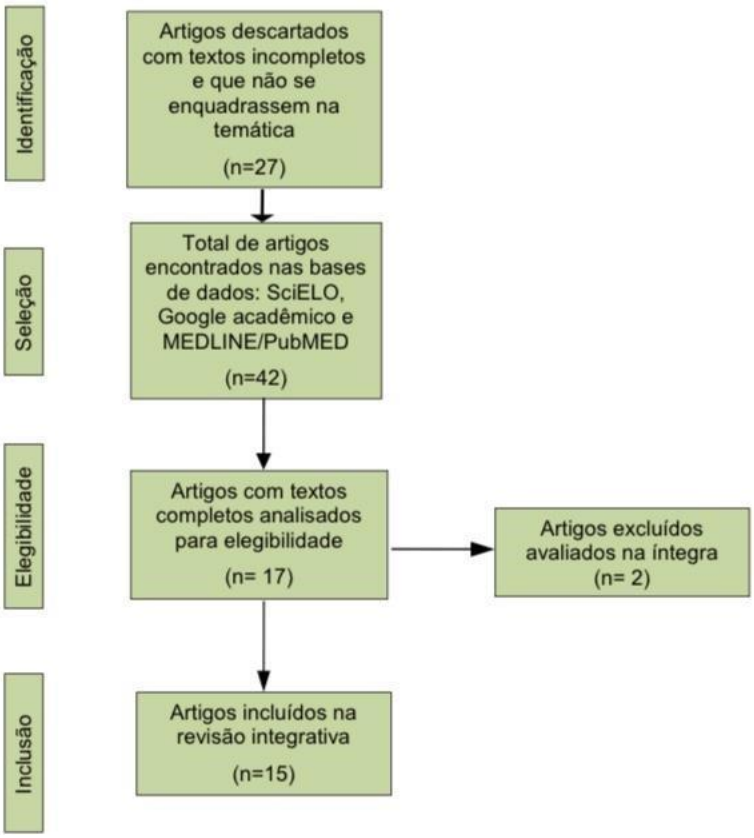
A Fisioterapia Preventiva é uma área da Fisioterapia que se concentra na diminuição precoce de problemas de saúde, especialmente entre os idosos. Essa abordagem combate a ideia de que a fisioterapia serve apenas para a reabilitação de lesões já existentes. Com o uso dessa prática, é possível aprimorar a funcionalidade de diversos sistemas do corpo, como o musculoesquelético, articular e o sistema cardiorrespiratório, resultando em uma melhor qualidade de vida e diminuindo os riscos associados ao envelhecimento. Essa técnica envolve a integração de exercícios, métodos e equipamentos voltados ao fortalecimento do sistema musculoesquelético e cardiorrespiratório, além de outros, com o intuito de evitar lesões e problemas físicos. Um dos principais objetivos da fisioterapia preventiva é mitigar o estresse, que pode levar a diversos agravos ao bem-estar do indivíduo. Assim, trata-se de uma abordagem fundamental para a população idosa, contribuindo para a diminuição de acidentes e a prevenção de quedas.

A exaustão física e a incapacidade, que podem, em casos extremos, levar ao falecimento, são consequências significativas nesse contexto (ACIOLE E BATISTA, 2013). Globalmente, as quedas em idosos são responsáveis por uma alta porcentagem de fraturas (87%) e internações (50%). Esses episódios ocorrem

devido a uma variedade de fatores, incluindo disfunções em múltiplos sistemas e órgãos, além de condições ambientais, que se configuram como uma das principais causas de acidentes na terceira idade. Medidas devem ser implementadas para minimizar esses riscos ambientais, como: garantir iluminação adequada, projetar a arquitetura da residência de maneira funcional, organizar os móveis de forma a facilitar a locomoção, evitar pisos escorregadios, eliminar objetos soltos pela casa, entre outras situações que podem ser prevenidas (FALSARELLA et al, 2014). O aumento dos riscos à saúde é diretamente proporcional ao avanço da idade. Idosos frequentemente apresentam ossos, músculos e tendões enfraquecidos, além de articulações mais rígidas e um maior número de patologia que se agravam com o passar do tempo, o que dificulta tanto a realização quanto o desejo de praticar atividades físicas. Nesse sentido, a Fisioterapia Preventiva pode ser uma aliada, oferecendo exercícios e técnicas personalizados que atendem às necessidades individuais do idoso, reduzindo os riscos de acidentes durante os treinos e nas atividades cotidianas (AMORIM; PESSOA, 2014). Assim, a Fisioterapia Preventiva pode promover uma melhor qualidade de vida para os idosos, possibilitando a diminuição ou até mesmo a eliminação de problemas relacionados ao envelhecimento, como artrose, bursites, diabetes, doenças cardíacas, hérnias, hipertensão, osteoporose e tendinites. Além disso, atua no controle da ansiedade, depressão, insônia, coordenação corporal, equilíbrio e em diversas outras questões ligadas à idade que podem ser aliviadas por meio do acompanhamento de um profissional capacitado, sensível às necessidades dessa faixa etária (SANTOS, 2020).

METODOLOGIA

O estudo atual consiste em uma análise bibliográfica sobre o tema "fisioterapia preventiva na terceira idade". Para encontrar os artigos relevantes, foi feita uma pesquisa nas bases de dados SciELO ,PubMed/Medline , Lilacs , e Google Scholar. A seleção priorizou artigos que discutiram as mudanças decorrentes do envelhecimento, seu impacto na funcionalidade e qualidade de vida, assim como o papel da fisioterapia em promover a saúde e bem-estar dos idosos. Utilizou-se Descritores em Ciências da Saúde – DeCS em português e inglês, como "envelhecimento saudável", "qualidade de vida", "fisioterapia", "idoso", "autonomia" e "prevenção". Este estudo revisou artigos publicados entre 2013 e 2023 nos idiomas português e inglês, excluindo trabalhos anteriores a 2013, desvinculados do tema proposto e com informações incompletas. Para a análise dos dados foram coletados: título, ano de publicação; aos autores: nomes completos; e ao estudo: objetivo, aspectos metodológicos e resultados.



Fonte: Autoria própria,2024

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo, foi possível identificar a relevância crucial de informar e educar tanto os profissionais de saúde quanto a população em geral sobre a fisioterapia preventiva, que é um ramo da fisioterapia voltado para a promoção da saúde e prevenção de doenças, ao invés de se limitar apenas à recuperação e reabilitação de problemas já existentes.

Essa abordagem oferece uma forma de reduzir riscos e assegurar um bom estado de saúde e bem-estar no cotidiano, na prática de atividades físicas ou em qualquer tarefa que o indivíduo execute, impedindo a ocorrência de acidentes que possam resultar em lesões e complicações durante o processo de reabilitação. Quando a atenção se concentra na saúde dos idosos, a fisioterapia preventiva se torna ainda mais eficaz e essencial, considerando que essas pessoas vivem uma fase que demanda adaptações e mudanças devido à diminuição da flexibilidade e a possíveis condições de saúde relacionadas à idade, sejam elas físicas ou cognitivas.

Assim, a fisioterapia preventiva desempenha um papel vital no dia a dia dos idosos, nas atividades cotidianas e especialmente na prevenção de quedas. Isso é importante, visto que a maior parte das fraturas nessa faixa etária resulta de quedas. Por meio de orientações de um fisioterapeuta, os idosos podem adotar hábitos de vida mais saudáveis, implementando alterações no ambiente para minimizar os riscos de quedas, evitando problemas multifatoriais que poderiam levar a consequências de morbidade e mortalidade nessa população.

Portanto, fica clara a necessidade de conduzir mais pesquisas sobre este assunto, como, por exemplo, a atuação da fisioterapia preventiva na diminuição de quedas entre os idosos, destacando a contribuição do profissional de fisioterapia em estratégias de prevenção.

REFERENCIAS

Abordagem da fisioterapia. Revista Inova Saúde, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2021

ACEIRO, Mariana Chaves et al. Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. Ciência e Saúde Coletiva, 16:1467-1478, 2011. Disponível em: https://www.academia.edu/31778852Acesso dia 13/08/2021ACIOLE, G. G. ; BATISTA, L. H.

ANDRADE, Luana Machado et al. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3543-3552, 2013.

anos e ultrapassa de 30 milhões em 2017. Disponível

Bahia. Av. Olívia Flores 3000, Candeias. 45055-090 Vitória da Conquista BA. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15suppl1/1627-1636/>. Acessado dia 13de fev. de 2024

BRASIL Agencia do IBGE, PNDA Continua. **Número de Idoso cresce cerca de 18% em 5**

BRITO, Taciana Duarte de queiroz. OLIVEIRA, Ana Raquel de. EULALIO, Maria do Carmo. **Deficiência física e envelhecimento:** estudo das representações sociais de idosos sob reabilitação fisioterápica. Av. Psicol. Latinoam. 2015, vol.33, n.1, pp.121- 133.Disponível em http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-

DE OLIVEIRA, Ana Clara Melo; OLIVEIRA, Ana Carolina Donda. Papel Da Fisioterapia Preventiva Em Idosos. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, 2022.

em:<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em2017>. Acesso em 10 de fev. de 2024.

Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: principais agravos e riscos à saúde/ Universidade Federal do Maranhão. UNA-SUS/UFMA -São Luís, 2014. Disponível em: https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/1748/1/Mod10.Un3.pdf. Acesso dia 15 de maio de 2024 ARAUJO, S. N. M. et. al.

Estado respiratório de pacientes adultos no período pós-operatório de cirurgias torácicas ou abdominal superior.Rev. Latino-Am. Enfermagem 2017; Disponível em :https://www.scielo.br/j/rlae/a/JNp9RGSHWYbpzrNVgYZ3ZfG/?format=pdf&lang=pt. Acesso dia 3 de maio de 2024AMORIM, C. C. ; PESSOA, F. S.

FERNANDEZ, G.; RUSSI, C. Fisioterapia na prevenção e diminuição da incidência de quedas em idosos. Revista Univap –São José dos Campos-SP-Brasil, v. 22, n. 40, Edição Especial 2016.

HOMEM, Schayane; RODRIGUES, Marcelly. **Prevenção de quedas em idosos– uma**

JUNIOR, José Patrício Bispo. **Fisioterapia e saúde coletiva:** desafios e novas responsabilidades profissionais. Instituto Multidisciplinar de Saúde, Universidade Federal da

Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. Revista Saúde em Debate• Rio de Janeiro, v. 37, n. 96, p. 10-19, jan./mar. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Kr5rYshxg6YPRTLMhcbxvPk/?lang=pt&format=pdfAcesso em 05 de agosto 2024.ALMEIDA, A. G. et. al.

Revista IMED v5n1p61-65 2016.------. BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. –2. ed. rev. –Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. 70 p. –(Série E. Legislação de Saúde). Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/estatuto_idoso2edicao.pdf. Acesso dia 12 de setembro de 2024.

SANTOS, K. C. R. Fisioterapeuta e a saúde do idoso na atenção básica.Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 07, Vol. 01, pp. 153-160

Tecnologias voltadas para o cuidado ao idoso em serviços de saúde: uma revisão integrativa. Revista Enfermería Global Nº 46 Abril 2017. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n46/pt_1695-6141-eg-16-46-00562.pdf. Acesso dia 14 de maio de 2021.BARBON, P. et. al.

VIEIRA, Andriele Abreu; BRITO, Maria Jacirléia Santos; DA SILVA, Karla Camila Correia. A importância da fisioterapia preventiva de quedas em idosos. **Revista foco**, v. 16, n. 11, p. e3501-e3501, 2023.