**A IMPORTANCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS**

**Sávia de Lima Maria**

Acadêmica do 6° semestre do curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – Ceará.

[savialimafisioterapia@gmail.com](mailto:savialimafisioterapia@gmail.com)

# Edvanete Maria Dos Santos Viana

Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca- Ceará.

[Edvanete.santos@uninta.edu.br](mailto:Edvanete.santos@uninta.edu.br)

**INTRODUÇÃO**: O envelhecimento faz parte da vida, que envolve alterações anatômicas e funcionais no organismo, onde nem sempre é fácil a adaptação nessa nova fase. A perda da visão, audição e a capacidade cognitiva, resultam na diminuição da qualidade de vida do idoso, dificultando assim, suas atividades cotidianas e sua dependência, levando a baixa autoestima, frustrações, e isolamento social, em consequência desse quadro, a depressão, provocada pelo conjunto de componentes de fatores genéticos, eventos vitais, como luto, abandono, e doenças incapacitantes, entre outros. **OBJETIVO:**  O objetivo da Fisioterapia na prevenção de depressão em idosos, consiste em preservar ou restaurar a funcionalidade, autonomia e independência do idoso por meio de abordagens e condutas globais, contribuindo para uma qualidade de vida, fortalecendo o corpo, melhorando a coordenação, o equilíbrio e na diminuição de dores. **MÉTODO**: Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa, fundamentado em descrições detalhadas de informações em referências científicas publicadas. Foi realizado através da pesquisa de artigos na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, em abril de 2022. Foram selecionados 7 artigos, sendo utilizados, 5 destes por estarem disponíveis na íntegra e condizentes com o objetivo. **RESULTADO**: As ferramentas utilizadas nas intervenções com idosos vão desde caneleiras, halteres, bolas, circuitos de equilíbrio e coordenação, e jogos cognitivos específicos. A prática de atividade regular de exercícios físicos é possível perceber uma melhora significativa dos sintomas de depressão, humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima, ansiedade e consequentemente melhora a qualidade de vida. **CONCLUSÃO: A** Fisioterapia é possível proporcionar aos pacientes depressivos ações que promovem saúde, previne doenças, contribuindo de forma significativa com o tratamento alternativo para esses idosos, combinada com o exercício físico pode ser muito eficaz, podendo desempenhar um importante papel na terapia complementar para depressão e ansiedade.

**Palavras-chaves:** Fisioterapia; Idosos; Depressão; Prevenção.

**Referências:**

MEDEIROS, A.P., ATAIDE, D.S., CAVALCANTE, J.P., COSTA, C.G.OS EFEITOS DA CINESIOTERAPIA EM PACIENTES IDOSOS COM DEPRESSÃO: UMAREVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. Revista Nova Fisio Cientifico, Manaus - 20 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.novafisio.com.br/os-efeitos-da-cinesioterapia-em-pacientes-idosos-com-depressao-uma-revisao-integrativa-d-literatur/>. Acessar o em: 12/04/2022

PEREIRA,C.W.R., Depressão na 3º idade: uma revisão integrativa dos fatores predisponentes. Brazilian Journal of Health Review, Vol 4, No 6 2021. Disponivel em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/41890/pdf. Acessado em: 13/04/2022

SILVA,D.J.S., DAVID, M.C.M.M., FRACO, C.I.F. SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS E SUA INFLUÊNCIA NA TRTAMENTO FISIOTERAPÊUTICO. Cleh experence - Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 10.46943/VII.CIEH.2020.01.022. Disponível em: <TRABALHO\_EV136\_MD7\_SA100\_ID325\_30052020215624.pdf>. Acessado em: 12/04/2022.

SILVA, A.C.O., BEZERRA, G.D., SANTOS, M,E,N. FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À DEPRESSÃO GERIÁTRICA:REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. Revista enfermagem atual, in derme, dezembro 2020. Disponível em: https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/1032/896. Acessado em: 13/04/2022

STELA,F., GOBBI, S., CORAZZA, D.I., COSTA, J.L.R. Depressão No Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Motriz, Rio Claro,Ago/Dez 2002, Vol.8 n.3, pp. 91-98. Disponível em: <2544>. Acessado em: 12/04/2022.

PEREIRA,C.W.R., DEPRESSÃO NA 3º IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS FATORES PREDISPONENTES. Brazilian Journal of Health Review, Vol 4, No 6 2021. Disponivel em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/41890/pdf. Acessado em: 13/04/2022