

2018-01-05 19:29:55

<http://justnews.pt/noticias/atividade-fsica-fundamental-para-prevenir-a-sarcopenia-nos-idosos>



Fernando Parada

Atividade física «é fundamental» para prevenir a sarcopenia nos idosos

“Tradicionalmente, a maior parte da população, nomeadamente a portuguesa, tem poucos hábitos de atividade física e é fundamental que os tenha, de modo a evitar as consequências associadas à não atividade física, em particular a sarcopenia.” O alerta é de Fernando Parada, diretor do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação (MFR) do Centro Hospitalar de São João.



Aquele fisiatra abordou o tema no Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação - APER 2017, que teve lugar em dezembro, na Póvoa de Varzim. Durante a sua palestra, Fernando Parada lembrou que a população mundial está a crescer devido ao aumento da longevidade, uma realidade que, disse, “não está completamente separada do crescimento do número de pessoas que vivem com doenças crónicas, muitas delas incapacitantes”.

A sarcopenia caracteriza-se pela perda de massa e de força muscular, conduzindo, como consequência, a uma perda da funcionalidade global. "O processo fisiológico do envelhecimento inicia-se de forma mais marcante após a quarta e quinta décadas da vida", referiu o médico.

Segundo Fernando Parada, existem diversos conceitos relacionados com a atividade física que todos os profissionais de saúde devem ter presentes. Para além da orientação geral, tem de haver, "em função de cada situação clínica, a prescrição de uma quantidade de atividade física".



“É evidente que a atividade física tem de ser adaptada ao grupo populacional em questão, independentemente das patologias e das comorbilidades que possam existir e que muitas vezes acontecem”, frisou, acrescentando que não é indiferente fazer o exercício físico de manhã, à tarde ou à noite, assim como também não é indiferente o número de vezes que é feito por semana.

“Todos temos a consciência de que a atividade física é importante, mas existem recomendações mundiais, de muitas sociedades científicas, que se inserem em patologias específicas”, mencionou.

Fernando Parada deu como exemplo a reabilitação cardíaca, que é uma intervenção terapêutica com evidência em todo o mundo: “Há 50 anos, a primeira coisa que se fazia quando havia algum problema cardíaco era recomendar repouso absoluto, mas hoje em dia sabe-se que a reabilitação cardíaca é de grande importância.”

Ligação entre a MFR e a Enfermagem de Reabilitação

Durante a sua intervenção no Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação, Fernando Parada fez questão de lembrar que, em Portugal, “a Enfermagem de Reabilitação esteve sempre muito ligada à Medicina Física e de Reabilitação”, dado que os enfermeiros diferenciados nesta área fazem parte integrante de todas as equipas de reabilitação.

“Durante muitos anos, em Portugal, houve um grande vazio por não haver formação na área da Enfermagem da Reabilitação e o número de enfermeiros especializados ser extremamente escasso, estando estes colocados, sobretudo, nas equipas de reabilitação inseridas nos serviços de MFR e nos centros especializados de reabilitação”, afirmou.

No entanto, nos últimos anos, a formação de enfermeiros com diferenciação de reabilitação aumentou consideravelmente, tendo permitido que um número significativo de profissionais fosse colocado nos vários serviços hospitalares. Esta realidade possibilitou que “a quantidade e a qualidade de cuidados diferenciados da área da Enfermagem de Reabilitação fosse extraordinariamente melhorado”.

"Garantir a qualidade de vida"



Belmiro Rocha e Isabel Ribeiro

Organizado pela Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação, presidida por Isabel Ribeiro, em parceria com a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação da Ordem dos Enfermeiros (MCEER), presidida por Belmiro Rocha, o Congresso Internacional de Enfermagem de Reabilitação-2017 centrou-se no tema "Acessibilidade em Saúde: garantir a qualidade de vida".





Melhor informação,
em **Saúde**.

Notícias exclusivas

Newsletter enviada diariamente, até 7 dias/semana.

