

Saúde Mental, Movimento e Envelhecimento

Vanessa da Rocha Rego ¹ (vanessa.rego@uva.br)

Igor da Silva Diniz Brauns ² (igor.brauns@uva.br)

O envelhecimento gera alterações fisiológicas que tornam a pessoa idosa mais suscetível a desfechos desfavoráveis como quedas, hospitalização, institucionalização e óbito (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). No Brasil, estima-se que até 2050, o número de idosos aumentará de 31,2 para cerca de 66 milhões. O Rio de Janeiro é uma das cidades que apresentam a maior proporção de idosos (IBGE, 2022; ONU, 2022), e é também onde está localizado o Centro de Saúde Veiga de Almeida – CSVA. Nesse cenário, o CSVA, assume um papel importante na promoção da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar dessa população. Na rotina do CSVA, a evolução do paciente é investigada através de avaliações que empregam o uso de escalas comportamentais tais como SF-36, escala de Berg, escala de depressão geriátrica de Yesavage, Mini-Exame do Estado Mental. Além disso, a capacidade funcional, o equilíbrio e o risco de queda são avaliados com testes, como: time up go, Teste de sentar e levantar em 30 segundos e Teste de Alcance Funcional. No CSVA, além do tratamento convencional, são realizadas terapias alternativas como realidade virtual, acupuntura, hidroterapia e dança que têm se mostrado eficazes na melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar dos idosos.

Palavras-chaves: Envelhecimento, saúde mental, risco de quedas, realidade virtual, acupuntura, hidroterapia.

- 1- Fisioterapeuta, professora e preceptora de estágio da Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro – RJ. Mestre em ciências biológicas- IBCCFo/UFRJ. Doutora em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro - IPUB/UFRJ. PósDoutorado em saúde mental e neuroimagem. King's College London.
- 2- Fisioterapeuta, Coordenador do Curso de Fisioterapia da Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro - RJ. Mestre em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro - IPUB/UFRJ. Doutorando pelo Laboratório de Mapeamento Cerebral e Integração Sensoriomotora - IPUB/UFRJ.