

SAÚDE MENTAL, MOVIMENTO E ENVELHECIMENTO

Vanessa da Rocha Rego – Universidade Veiga de Almeida

Igor da Silva Diniz Brauns – Universidade Veiga de Almeida

RESUMO:

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.