

O medo de cair contribui para uma progressiva limitação de atividades e restrições na participação social (Jorstad, Klaus, Becker, Lamb & ProFaNE Group, 2005; Hadjistavropoulos et al., 2012; Scheffer, Schuurmans, van Dijk, van der Hooft & de Rooij, 2008), o que pode levar a um declínio da capacidade funcional, diminuindo a força muscular e/ou alterando o equilíbrio, aumentando assim o risco de queda (Friedman, Munoz, West, Rubin & Fried, 2002). A prescrição de exercício é tida como uma estratégia para melhorar a capacidade funcional e o medo de cair (Kendrick et al., 2014), no entanto, existem alguns fatores que podem condicionar a escolha do programa de exercícios. Por isso, aquando da prescrição de um programa personalizado de exercício, o Fisioterapeuta deve ter em conta os objetivos, as necessidades e os valores do indivíduo (National Institute for Health and Care Excellence [NICE], 2013) assim como as perceções que tem das alterações funcionais ou da capacidade de adesão a um programa (Haas et al., 2012). Para além do medo de cair, um outro fator que pode condicionar a adesão é a autoeficácia para o exercício, uma vez que reflete a capacidade percebida pelo indivíduo para a prática de exercício, consoante o seu estado emocional.

Risco de Queda?

Funções e Estruturas do Corpo

- **Força dos membros inferiores e capacidade funcional**
Força de Preensão - 20 Kg
- **Resistência e força dos membros inferiores**
30 Segundos Levantar/Sentar - 13 repetições
- **Força, agilidade, equilíbrio dinâmico e tarefas de transferência**
Timed Up and Go Test - 6,98 segundos
- **Equilíbrio estático**
4 Stage Balance Test Modified - Posição 5
- **Equilíbrio dinâmico, força dos membros inferiores e controlo e coordenação motora**
Step Test - 14 repetições
- **Mobilidade funcional**
Velocidade de Marcha (10 metros) - 1,54 m/s

Atividades e Participação

- Sem restrições nas interações e relações sociais, ocupação, gestão financeira, vida social e comunitária
- Faz aula de Pilates Clínico (1 hora/semana)
- Faz caminhada de 30 minutos (uma vez por semana)

Fatores contextuais

Fatores pessoais

- Mulher
- 57 anos
- Professora de geografia do ensino profissional
- Agregado familiar: Marido. Tem duas filhas que já não vivem em casa
- Estilo de vida sedentário
- **Autoeficácia para o exercício: 5 (má)**
- **Refere medo de cair**
- Sem história de quedas nos últimos 12 meses
- Outras condições de saúde: osteoporose e processos degenerativos na coluna cervical
- *Hobbies: pintura*

Fatores ambientais

1. Risco Ambiental 13,16%
 - As entradas, os corredores e as escadas de sua casa têm tapetes não antiderrapantes
 - Não existem barras de apoio no chuveiro
 - As bordas dos degraus não estão devidamente sinalizados
2. Não toma medicação
3. Usa calçado confortável, de salto baixo

O caso descrito apresenta um quadro funcional muito favorável e sem restrições na participação. No entanto, verifica-se a existência de medo de cair e de uma muito baixa autoeficácia para o exercício.

Nestas circunstâncias qual a estratégia de intervenção mais adequada?

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

1. Exercício

- Personalizado. Poderia ser ensinada a fazer um programa de forma autónoma. No entanto, para prevenir o abandono do programa, dada a confirmada baixa autoeficácia para o exercício, deverá ser acompanhada por um fisioterapeuta, que orienta e estabelece metas realistas. O objetivo será diminuir o medo de cair, melhorar a autoeficácia para o exercício e consequentemente ter um efeito protetor quanto à ocorrência de quedas.
- **Incentivar a continuação da prática de atividade física**, passando de 1 hora para 2 horas por semana de Pilates Clínico (Josephs, Pratt, Meadows, Thurmond & Wagner, 2016) e de 30 para 150 minutos de caminhada por semana (por exemplo: 30 minutos, três vezes por semana num grupo de caminhada) (World Health Organization [WHO], 2010).

2. Ensino e educação

- Aconselhamento de alterações ambientais, nomeadamente na casa de banho, escadas e entradas de casa, com base no manual FallSensing (Silva, Martins & Andrade, 2015).

3. Aconselhamento de novo rastreio num período aproximado de 12 meses (Phelan, Mahoney, Voit & Stevens, 2015), fazendo-se acompanhar do cartão de registo entregue na 1ª avaliação.

Referências bibliográficas: Friedman, S., Munoz, B., West, S., Rubin, G., & Fried, L. (2002). Falls and Fear of Falling: Which Comes First? A Longitudinal Prediction Model Suggests Strategies for Primary and Secondary Prevention. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50, 1329–1335; Haas, R., Maloney, S., Pausenberger, E., Keating, J. L., Sims, J., Molloy, E., Jolly, B., Morgan, P., & Haines, T. (2012). Clinical Decision Making in Exercise Prescription for Fall Prevention. *Physical Therapy*, 92(5), 666–679. <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20110130>; Hadjistavropoulos, T., Carleton, R.N., Delbaere, K., Barden, J., Zwakhalen, S., Fitzgerald, B., ... Hadjistavropoulos, H. (2012). The relationship of fear of falling and balance confidence with balance and dual tasking performance. *Psychology and Aging*, 27(1), 1–13; Jorstad, E.C., Klaus, H., Becker, C., Lamb, S.E., & ProFaNE Group. (2005). Measuring the Psychological Outcomes of Falling: A Systematic Review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53, 501–510; Josephs, S., Pratt, M. L., Meadows, E. C., Thurmond, S., & Wagner, A. (2016). The effectiveness of Pilates on balance and falls in community dwelling older adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*; Kendrick, D., Kumar, A., Carpenter, H., Zijlstra, G., Skelton, D.A., Cook, J.R., ... Delbaere, K. (2014). Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11. Art. No.: CD009848; National Institute for Health and Care Excellence, NICE. (2013). *Falls: Assessment and prevention of falls in older people. NICE clinical guideline 161*; Phelan, E.A., Mahoney, J.E., Voit, J. C., & Stevens, J.A. (2015). Assessment and management of fall risk in primary care settings. *Medical Clinics of North America*, 99(2), 281–293; Scheffer, A.C., Schuurmans, M.J., van Dijk, N., van der Hooft, T., & de Rooij, S.E. (2008). Fear of falling measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. *Age and Ageing*, 37, 19–24; Silva, C., Martins, A.C., & Andrade, I. (2015). *Preventing falls – I can do it*. Scholar's Press. Saarbrücken, Germany. ISBN: 978-3-639-51746-0 (versão portuguesa); World Health Organization, WHO. (2010). *Global Recommendations on physical activity for health*. WHO:Switzerland.