



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Alterações de Equilíbrio em Idosos e intervenções terapêuticas

Miriam Cabrera Corvelo Delboni*

Elenir Fedosse**

Rosane B. B. Kist***

Silvia Virgínia Coutinho Areosa****

*Doutoranda do PPGDR UNISC e Docente UFSM

**Profa. Dra. Fonoaudiologia UFSM

***Pós Doutoranda DocFix Fapergs/PPGDR UNISC

****Prof.Dra. do PPGDR, coordenadora do Programa Terceira Idade UNISC, bolsista PDJ/CNPq

Introdução

O aumento do número de idoso no país leva a discussão sobre o processo de envelhecimento enquanto problema de saúde pública e remete a importância da prevenção do risco de quedas. A incidência de quedas em idosos é maior em função destes, terem os fatores de risco aumentados pela perda parcial ou total do equilíbrio postural. As quedas podem levar a uma situação de dependência do idoso que segundo Areosa e Areosa¹ é a necessidade de ajuda para realizar as atividades elementares da vida diária e assim, leva a perda da autonomia. Portanto ser dependente não é apenas possuir uma incapacidade, mas necessitar de auxílio, de cuidados e de apoio familiar e social. É preciso pensar alternativas práticas para melhorar as condições de vida dos idosos com dependência. A manutenção do equilíbrio postural é dependente da harmoniosa interação entre as informações dos sistemas sensoriais (visual, proprioceptivo e vestibular), o processamento do sistema nervoso central e a adequada execução pelo sistema efetor (neuromuscular). As dificuldades vestibulares estão associadas a várias etiologias e manifestam-se por tonturas, desequilíbrio, instabilidade na marcha, náuseas e dificuldades para desempenhar tarefas cotidianas, inclusive com risco de quedas frequentes.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

A Reabilitação Vestibular (RV) é um recurso terapêutico aplicado em sujeitos com distúrbios do equilíbrio corporal de origem vestibular. Sua proposta baseia-se em mecanismos centrais de neuroplasticidade, conhecidos como adaptação, habituação e substituição, cujo objetivo é a compensação vestibular. Os exercícios de RV visam melhorar a interação vestibulovisual durante a movimentação cefálica e ampliar a estabilidade postural estática e dinâmica nas condições que produzem informações sensoriais conflitantes. Apresentamos três protocolos de reabilitação vestibular mais encontrados para a RV e mais utilizados pelas diversas áreas da saúde ocupadas da avaliação e da reabilitação, focalizando especialmente o equilíbrio de idosos, visto que a atenção interdisciplinar em saúde e nessa faixa etária tem se revelado necessária e urgente.⁴

Metodologia

Este artigo é fruto de uma pesquisa de revisão bibliográfica que teve como base o período de 2003 a 2013, nas bases de dados Medline, Bireme e Periódicos Capes. Utilizou-se para a busca os descritores saúde do idoso, reabilitação e alterações vestibulares e assim chegou-se a 12 (doze) artigos e somente 06 (seis) deles foram selecionados, pois indicavam quais protocolos de reabilitação eram utilizados nos tratamentos para vertigens ou tonturas. Identificou-se a importância do uso dos protocolos de reabilitação vestibular pelos diversos terapeutas em suas áreas de atuação, conforme consta no quadro 1.

Resultados e Discussão

O protocolo de Cawthorne & Cooksey⁶ tem sido um dos mais utilizados na literatura em RV, como demonstra o quadro 1. Consiste em programar subsídios para que rearranjos das informações sensoriais periféricas



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

aconteçam, permitindo que novos padrões de estimulação vestibular passem a ser realizados de forma automática. Movimentos de cabeça, pescoço e olhos, exercícios de controle postural em várias posições (sentada, em apoio bipodal, unipodal e deambulando) constituem-se nos principais exercícios propostos pelos autores.

Outro programa de RV é o de Integração Sensorial, proposto por Ayres (1981) em que sistema vestibular, proprioceptivo e somatosensorial se interligam, ou seja, interrelacionam-se para promover o bom desempenho motor/funcional e emocional da pessoa em seu meio ambiente. A terapia de Integração Sensorial visa a quantidade e qualidade de estímulos proporcionados ao sujeito; busca um equilíbrio modulado, dando uma resposta de acordo com as condições de cada pessoa e, assim, melhorando o seu processo de interação com o meio físico e social.

A psicomotricidade é outra modalidade terapêutica da qual se utiliza a atividade física nos processos interventivos. Conforme ressaltado pela OMS (1998), a atividade física pode trazer importantes benefícios para as pessoas idosas relacionados com a coordenação motora, tais como o equilíbrio, a resistência, a mobilidade das articulações, a velocidade da marcha, entre outros. Observa-se também, a presença de outros efeitos favoráveis sobre o metabolismo que podem ser expressos através da mobilidade, do equilíbrio postural, da redução das enfermidades cardiovasculares, da osteoporose, da diabetes e, em especial a prevenção ao risco de quedas que estão ligados a fatores como a força muscular, a estabilidade da postura corporal, a coordenação neuromuscular e a estabilidade das propriedades estruturais dos ossos ⁷.

Quadro 1. Artigos identificados com protocolos de reabilitação vestibular.

AUTORES	ANO	TIPO	AMOST.	PATOLOGIA	REAB.VEST.
Hansson et al	2004	Rand.	42	Vertigem	CC IS
Ganança et al	2004	Rand.	25	SVP	CC
Gazzola et al	2006	Est.Caso	120	Vestibulo- patia	IS
Morettin et al	2007	Rand.	39	Vestibulo- patia	CC
Rogatto et al	2010	Est.Caso	01	SVP	CC IS
Montañés e Kist	2011	Reflexão.	-	Alteração Equilíbrio	Psicom.

LEGENDAS: Rand=randomizado, Est.Caso= estudo de caso, SVP = Síndrome Vestibular Periférica, CC= Cawthorne & Cooksey, IS= Integração Sensorial, Psicom=Psicomotricidade

Identifica-se que para a RV nas alterações do equilíbrio em idosos necessita-se de terapeuta treinado em ações específicas com foco na acomodação do sistema vestibular.

Na literatura, tanto os protocolos de Cawthorne & Cooksey ⁵, os de Integração Sensorial e de Psicomotricidade, associados ou não, são programas que



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

apresentam bons resultados na reabilitação dos idosos com queixas de equilíbrio. Os autores concordam sobre a importância de se identificar as causas das alterações de equilíbrio, o tipo de abordagem medicamentosa e a reabilitação necessária para garantir a eficácia do tratamento das alterações vestibulares nos idosos, no intuito de amenizar as consequências das morbidades desencadeadas ³.

Através dos estudos percebe-se que a reabilitação vestibular (RV) é um recurso terapêutico aplicado em pacientes com distúrbios do equilíbrio corporal de origem vestibular e que suas técnicas podem ser as mais diversas, utilizadas de acordo com o perfil profissional de quem a aplica no tratamento. Sua proposta de atuação é baseada em mecanismos centrais de neuroplasticidade, conhecidos como adaptação, habituação e substituição, cujo objetivo é a compensação vestibular ⁵. Os exercícios de RV visam melhorar a interação vestibulovisual durante a movimentação cefálica e ampliar a estabilidade postural estática e dinâmica nas condições que produzem informações sensoriais conflitantes.

Os artigos apontam que a RV apresenta efeitos positivos na melhora do equilíbrio estático e dinâmico, na marcha, no sentimento de autoconfiança, na qualidade de vida e na diminuição dos sintomas de tontura, ansiedade e depressão encontradas em todas as modalidades de tratamento reabilitacional das vestibulopatias ⁴. A RV pode promover a cura completa em 30% dos casos e diferentes graus de melhora em 85% dos indivíduos ². Apesar da diversidade dos protocolos de RV na literatura, o mais empregado é o de Cawthorne & Cooksey, ⁶, da Associação Italiana de Otoneurologia e de Norré, provavelmente em virtude de sua praticidade de aplicação que evidencia uma melhora nas reações de equilíbrio com consequente diminuição na possibilidade de quedas.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Outro protocolo recomendado é o de Integração Sensorial criado pela Terapeuta Ocupacional Anna Jean Ayres, PhD, na década de 1970 que desenvolveu a teoria da Integração Sensorial para explicar o relacionamento entre os déficits na interpretação de sensações pelo corpo e o ambiente, e suas manifestações nos sistemas neuromúsculo esquelético. A autora definiu a integração sensorial como “sendo o processo pela qual o cérebro organiza as informações, de modo a dar uma resposta adaptativa adequada, organizando assim, as sensações do próprio corpo de forma a ser possível o uso eficiente deste no ambiente”². Os sistemas ligados à Integração Sensorial são o sistema vestibular, proprioceptivo e somatosensorial, que estão interligados/inter-relacionados para promoção de um bom desempenho motor/funcional e emocional da pessoa no seu meio ambiente. A abordagem do método visa a quantidade e qualidade de estímulos proporcionados ao sujeito na busca de um equilíbrio modulado, oferecendo uma resposta de acordo com suas capacidades e melhorando o desempenho em seu processo de interação com o meio. Um dos recursos utilizados como tratamento em Integração Sensorial é a plataforma de balanço, com objetivo de reabilitar a função vestibular.

Como ressaltam Montañés e Kist (2011), a psicomotricidade é considerada como uma técnica corporal que implica no conhecimento embasado em disciplinas básicas e também como uma metodologia que enfatiza a importância da tomada de consciência corporal da vivência e dos aspectos relacionais que são fundamentais para a interação do indivíduo com seu entorno. O termo psicomotricidade é embasado em uma visão global da pessoa da qual estão integradas as interações cognitivas, simbólicas, emocionais e sensoriomotoras que incidem na capacidade de ser e de se

expressar em um contexto psicossocial, desempenhando, portanto, um papel considerado fundamental para o desenvolvimento harmônico da personalidade. Nesse sentido, a intervenção psicomotriz possibilita a expressividade motriz das pessoas, em toda a sua dimensão, considerando toda a forma de expressão, quer seja corporal ou através das questões psicossociais e subjetivas.

Conclusão

Nos estudos pesquisados encontra-se concordância em afirmar que a Reabilitação Vestibular é eficaz quanto ao tratamento das síndromes vestibulares. Atualmente é bastante recomendada, independente da idade do paciente, da origem do desequilíbrio, e pode ser indicada em todos os casos de origens centrais ou periféricas ou ainda relacionadas com comprometimento multissensorial.

No caso específico da população idosa ressalta-se a importância da Reabilitação Vestibular e da qualificação profissional requerida para atuar tanto no sentido de identificar qual a técnica mais adequada para cada tipo de sujeito, bem como, para a eleição dos instrumentos necessários para sua aplicação.

Independente da técnica escolhida constata-se que em sua totalidade todas são significativas porque a atividade física é fundamental e necessária em todas as fases da vida e, em especial, no processo de adaptação exigido com a velhice que requer a garantia de um envelhecimento ativo e satisfatório.

Referências

1. AREOSA, S.V.C.; AREOSA, A.L. Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados. Revista Textos e Contextos. Porto Alegre, v.7, n.1, p.138-150, jan/jun.2008
2. BUNDY, A. C.; LANE, S. J.; MURRAY, E. A. Sensory integration: theory and practice. 2 ed. Philadelphia: F. A. Davis Company, 2002.
3. GANANÇA, F.F.; CASTRO, A.S.; BRANCO, A.F.; NATOUR, J. Interferência da tontura na qualidade de vida de pacientes com síndrome vestibular periférica Rev. Bras.



III CiEh **Congresso Internacional
de Envelhecimento Humano**
Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Otorrinolaringol. vol.70 no.1 São Paulo Jan./Feb. 2004

4.GAZZOLA, J.M.; PERRACINI, M.R.; GANANÇA, M.M.;GANANÇA,F.F. Fatores associados ao equilíbrio funcional em idosos com disfunção vestibular crônica Revista Brasileira de Otorrinolaringologia Rev. Bras. Otorrinolaringol. vol.72 no.5 São Paulo Sept./Oct. 2006

5.HANSSON EE. Vestibular rehabilitation: for whom and how? A systematic review. Adv Physiother;9:106-16,2007.

6.HERDMAN SJ, HALL CD, SCHUBERT MC, DAS VE, TUSA RJ. Recovery of dynamic visual acuity in bilateral vestibular hypofunction. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 133(4):383-9,2007.

7.MONTANÉS, M. C. M.; KIST, R. B. B.r. La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. Revista Textos e Contextos v. 10, n. 1. Porto Alegre: PUCRS, 2011. p. 179-192.