



**REVITA**

Reabilitação Geriátrica

**Movimento,  
autonomia e  
qualidade de vida  
na pessoa idosa**

# Você já percebeu alguma dessas situações?

Com o passar do tempo, é comum que o corpo mude. Mas algumas mudanças não devem ser ignoradas:

- Dificuldade para caminhar ou se levantar
- Perda de força ou cansaço freqüente
- Equilíbrio instável ou medo de cair
- Dores constantes (coluna, joelhos, ombros...)
- Lentidão para realizar tarefas simples
- Dependência crescente de familiares

**Muitas pessoas acreditam que isso “faz parte da idade”... mas não é bem assim.**



# O que a Fisioterapia pode fazer por você (ou por quem você ama)

A Fisioterapia é a área da saúde responsável por **restaurar, preservar e potencializar o movimento humano**. Na prática, isso significa:

- Voltar a levantar com segurança
- Caminhar com mais firmeza
- Reduzir dores no dia a dia
- Recuperar confiança no próprio corpo
- Manter a independência por mais tempo

E mais importante: **continuar vivendo com autonomia e dignidade.**

# Indicações da Fisioterapia na pessoa idosa

A Fisioterapia pode ajudar em diversas situações — muitas vezes antes mesmo que o problema se agrave:

## Dificuldades funcionais

- Levantar da cama, cadeira ou sofá
- Subir escadas
- Caminhar com segurança

## Dores musculoesqueléticas

- Artrose
- Tendinites
- Bursites
- Dores na coluna
- Fascites e neuropatias

## Prevenção de quedas

- Desequilíbrio
- Tonturas
- Fraqueza muscular



### Importante:

Cair **não é normal** da idade.

E pode, e **deve, ser prevenido.**

# Síndromes comuns do envelhecimento que podem ser tratadas

## Sarcopenia (perda de massa muscular)

- Redução de força
- Dificuldade para realizar atividades simples
- Maior risco de quedas

## Fragilidade

- Cansaço freqüente
- Lentidão
- Perda de peso e força
- Diminuição da resistência física



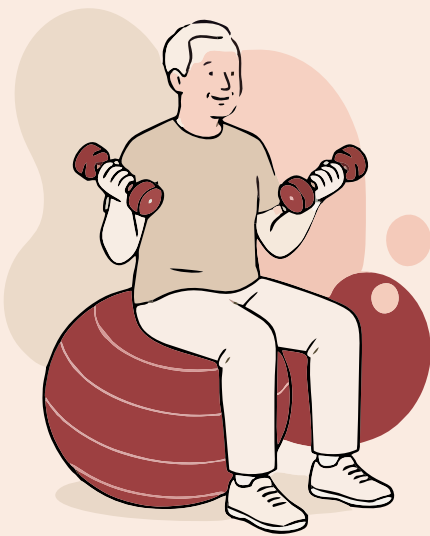
## Osteoporose (fragilidade óssea)

- Redução da densidade dos ossos
- Maior risco de fraturas, mesmo em quedas leves

Muitas pessoas passam a **evitar** atividades por **medo...** mas isso pode **piorar** ainda mais a condição.

# E quando há comprometimento cognitivo?

Mesmo em casos de demência ou alterações cognitivas, a Fisioterapia tem um papel essencial:



- Mantém o corpo ativo
- Estimula a mobilidade
- Preserva a independência pelo maior tempo possível
- Reduz complicações

Sempre com uma abordagem **respeitosa, individualizada e paciente.**

## E nos casos mais delicados? (idosos acamados, por exemplo)

A imobilidade pode trazer conseqüências importantes:



- Fraqueza muscular
- Problemas respiratórios e cardiovasculares
- Constipação
- Úlceras por pressão
- Declínio cognitivo e emocional

A Fisioterapia atua diretamente na **prevenção dessas complicações**, promovendo mais conforto e qualidade de vida.

## Quanto antes começar, melhores os resultados

Existe algo muito importante que muitas famílias só percebem tarde demais:

- Esperar piorar dificulta a recuperação.
- Começar cedo preserva a autonomia.

## Mas qualquer fisioterapia é igual?

Aqui está um ponto essencial.

Não basta fazer fisioterapia.  
É preciso fazer **a fisioterapia certa, para a pessoa certa.**

## **A pessoa idosa possui características únicas:**

- Alterações musculares
- Mudanças no equilíbrio
- Doenças associadas
- Necessidades funcionais específicas



**Por isso, o ideal é procurar um:**

**Fisioterapeuta Especialista em Gerontologia**

**Esse profissional é preparado para:**

- Entender o envelhecimento de forma global
- Avaliar além da dor — olhar a funcionalidade
- Planejar um tratamento seguro e eficaz
- Considerar o contexto familiar e emocional

## Agora imagine...

- Imagine voltar a se movimentar com mais segurança.
- Imagine levantar sem medo.
- Imagine caminhar com confiança.
- Imagine ter mais autonomia no dia a dia.



**Isso é possível.  
E começa com o  
primeiro passo.**

# A **Revita** pode te ajudar nesse caminho

Na **Revita Reabilitação Geriátrica**, o cuidado começa de forma diferente:

## **Avaliação completa e individualizada**

Antes de qualquer tratamento, entendemos profundamente:

- Sua história
- Suas dificuldades
- Seus objetivos



## **Tratamento personalizado**

Nada é padronizado. Cada plano é pensado para a sua realidade.

## **Reavaliações constantes**

Você acompanha sua evolução de forma clara e objetiva.

## **Integração com outros profissionais**

Cuidado alinhado e completo.

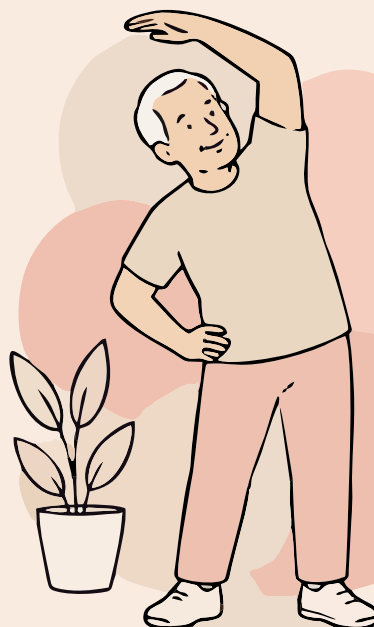
## **Atendimento com conforto e segurança**

No seu lar ou na nossa clínica, com toda a comodidade.

# Mais do que tratar... cuidamos de pessoas

Nosso compromisso é com:

- Confiança
- Excelência
- Resultados reais
- Qualidade de vida



## Um convite

Se você chegou até aqui, talvez já  
tenha percebido algo importante:

**Não é só sobre tratar uma dor.  
É sobre preservar a vida com autonomia.**

E nós estamos aqui para te ajudar nisso.



**REVITA**

Reabilitação Geriátrica

**Reabilitar  
com amor  
é transformar  
incapacidades em  
possibilidades.**

 **(62) 99147-4890**

 **revitareabilitacao**

 **[www.revitareabilitacao.com.br](http://www.revitareabilitacao.com.br)**