



DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM IDOSOS E MEDIDAS PREVENTIVAS

RENATA DOS SANTOS BESSA
renatinha_bessa@hotmail.com

Resumo – Introdução: A dor musculoesquelética é um dos sintomas principais de queixas em idosos, que leva a limitação de suas funções, problemas psicológicos afetando não só os idosos como também seus familiares. A dor musculoesquelética é um grave problema de saúde que necessita de maiores ações preventivas e o tratamento deve ser baseado em um diagnóstico multiprofissional para que possamos eliminar ou reduzir as queixas e assim proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida. **Objetivos:** Analisar os fatores de risco e os métodos de prevenção das dores musculoesqueléticas em idosos. **Métodos:** foi realizada uma revisão literária, baseada em artigos encontrados em bibliotecas virtuais de saúde (BVS) e artigos da área compreendidos no período de 2000 a 2014. **Revisão de Literatura:** as dores musculoesqueléticas que acometem os idosos são causadas principalmente pela falta de exercícios físicos. Segundo relatos dos autores, bem como achados em estudos a forma mais eficaz de prevenção está correlacionada com a prática de atividades físicas que trabalhem a força muscular e melhorem a flexibilidade dos idosos. **Considerações finais:** Para que haja um melhoramento na qualidade de vida dos idosos, no quesito de prevenção as dores musculoesqueléticas, deve-se trabalhar políticas públicas que enfatizem a prática de exercícios físicos regulares como método de prevenção.

Palavras-chave: Musculoesquelética. Dor. Idosos. Doenças Crônicas. Envelhecimento.