

# Fisioterapia melhora qualidade de vida em todas as idades

Promover a saúde, prevenir a doença e a incapacidade, bem como tratar lesões e disfunções são algumas das finalidades da Fisioterapia. Terapeutas da Unidade Local de Saúde (ULS) Nordeste explicam a importância desta área de intervenção, que permite melhorar a qualidade de vida em todas as idades.

A Fisioterapia centra-se na análise, avaliação e tratamento de pessoas com disfunções ao nível do movimento e da postura. A importância desta área de intervenção é reconhecida a vários níveis e em todas as faixas etárias. Ana Rodrigues, Fisioterapeuta e coordenadora do Serviço de Medicina Física e Reabilitação da ULS Nordeste, e Sandra Neves, terapeuta ocupacional da ULS Nordeste, enumeram os ganhos em saúde que advêm da Fisioterapia para os utentes com disfunções ao nível dos movimentos e da postura.

Na ULS Nordeste, a Fisioterapia é uma das áreas de intervenção do Serviço de Medicina Física e Reabilitação, que conta com uma equipa composta por Fisiatras, Fisioterapeutas, Terapeutas Ocupacionais e Terapeutas da Fala. O trabalho desenvolvido em equipa permite alcançar melhores resultados ao nível dos tratamentos proporcionados aos utentes servidos pela ULS Nordeste.

A Fisioterapia é uma área da saúde que “estuda, analisa e avalia o movimento e a postura, baseada nas estruturas e funções do corpo”, adianta Ana Rodrigues. A Fisioterapeuta da ULS Nordeste acrescenta que “utilizando modalidades educativas, terapêuticas específicas, com base essencialmente no movimento, nas terapias manipulativas (como é o caso da massagem) e em meios físicos e naturais, promove a

saúde e previne a doença, nomeadamente ao nível da deficiência, incapacidade e inadaptação”.

## Trabalhar o movimento

Trabalhar os movimentos corporais é uma das áreas mais importantes da Fisioterapia. “É através do movimento articular que nós realizamos as nossas tarefas do dia-a-dia. Para nos vestirmos precisamos do movimento, para comer também. O movimento é necessário para qualquer tarefa”, sublinha Ana Rodrigues.

No entanto, a Fisioterapia vai mais além: Permite habilitar ou reabilitar as pessoas com disfunções de natureza física, mental e do desenvolvimento. “Por exemplo, quando há atrasos ao nível do desenvolvimento motor”, acrescenta a Fisioterapeuta. Esta área da saúde tem como objetivo central contribuir para atingir a máxima funcionalidade e garantir qualidade de vida. É uma área que se destina a todas as faixas etárias, desde a Neo-natologia (recém-nascidos) à Gerontologia (idosos).

## Quem pode precisar de Fisioterapia?

- Crianças que só inclinam a cabeça para um lado, que não rodam a cabeça nem a viram simetricamente para os dois lados. A Fisioterapia vai intervir ao nível da normalização, para que adquiram os movimentos em falta. Crianças que não levam as duas mãos à boca (linha média) são utilizadas técnicas para corrigir esse problema, bem como em casos de crianças que não conseguem levantar a cabeça de barriga para baixo com um mês de idade. São ainda efetuados ensinamentos clínicos a quem cuida dessas crianças para alcançar melhores resultados ao nível da recuperação.
- Pessoas que andavam bem e de repente começam a tropeçar ou começam a andar com uma marcha cambaleante ou começam a cair muitas vezes. São utilizadas técnicas de correção da marcha e treino de equilíbrio.
- Pessoas que sofrem acidentes. A Fisioterapia atua logo no internamento, desde que o doente esteja estabilizado, de forma a evitar a atrofia muscular, retrações e aderências. “Na Unidade de Medicina Intensiva, a nossa intervenção é muito importante. Para além das técnicas ao nível dos movimentos para mobilizar as articulações, evita deformações, o desenvolvimento de feridas, e trabalha a parte respiratória”, realça Ana Rodrigues.
- Idosos que sentem dificuldades ao nível dos

movimentos. “É fundamental fortalecer os músculos, quer das pernas, quer da bacia. Por exemplo, uma pessoa corcunda, se não houver nenhuma intervenção, ela vai curvar cada vez mais. A Fisioterapia serve para melhorar as suas capacidades sem termos de movimentos ou pelo menos manter”, salienta a Fisioterapeuta.

- Pessoas que sofrem Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC). “A patologia neurológica é das mais incapacitantes. Ao nível da ULS Nordeste todo o doente que entre com um AVC, desde que os valores hemodinâmicos estejam estabilizados, começa imediatamente com Fisioterapia e Terapia Ocupacional”, enfatiza Ana Rodrigues.



## “A repetição é a base da aprendizagem”

A Fisioterapeuta da ULS Nordeste sublinha que a par dos tratamentos feitos em ambiente hospitalar é fundamental envolver a família e os cuidadores no tratamento, que devem incentivar o doente a repetir os exercícios de treino em casa. “Exercícios simples como, por exemplo, tirar ou vestir o casaco”, frisa Ana Rodrigues, acrescentando que “a repetição é a base da aprendizagem”.

Os problemas de saúde que necessitam de intervenção ao nível da Fisioterapia devem ser reportados ao Médico de Família do utente, que depois de os identificar faz o encaminhamento para a especialidade de Fisiatria, onde é feita a avaliação clínica e prescrição do tratamento ao nível da Medicina Física e Reabilitação.

