

## ESPECIAL DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

# RECUPERAR DE COVID-19 COM A FISIOTERAPIA




Diário de Coimbra

### Associação desafia profissionais

Em tempo de pandemia, a fisioterapia assume um papel ainda mais relevante, sobretudo para as pessoas que precisam de recuperar de casos severos de Covid-19. Nesse sentido, o tema da celebração do Dia Mundial este ano é, exactamente, este e a APFISIO está a promover um concurso que desafia os fisioterapeutas a realizar múltiplas actividades. O objectivo é dar a conhecer a importância da fisioterapia para a recuperação e reabilitação de pessoas que, por acidente ou doença e, neste caso, incluem-se os casos graves de Covid, e precisam de recuperar a sua condição física. 

### Dia Mundial é celebrado desde 1996

O Dia Mundial da Fisioterapia é assinalado desde 1996, mas a fisioterapia começou a ganhar expressão em Portugal, logo após a Primeira Grande Guerra, como forma de ajudar a recuperar os militares que ficaram incapacitados. Por isso, foi criado o serviço de Fisioterapia em alguns dos hospitais principais como objectivo da reeducação e restauração das capacidades funcionais dos ex-combatentes para a sua reinserção no mercado de trabalho. Após 1970, a especialidade de Fisioterapia deixa de estar integrada no contexto médico e passa a ser exercida exclusivamente por fisioterapeutas, mas a profissão só ganhou verdadeira expressão após 2010, altura em que Portugal tinha apenas três mil profissionais em exercício. Hoje a realidade é bem diferente. 

**ALERTA** A REABILITAÇÃO APÓS COVID-19 É O TEMA PARA CELEBRAR O DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA ESTE ANO. A APFISIO, QUE ASSINALA ESTE ANO 60 ANOS DE ACTIVIDADE, RELEMBRA A IMPORTÂNCIA DOS FISIOTERAPEUTAS NA SAÚDE E BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO



913 330 504  
239 196 580  
fisiocoimbra@gmail.com  
www.fisiocoimbra.pt



**Dia Mundial da Fisioterapia**

8 de Setembro

**Não damos mais anos de vida.... Damos mais vida aos anos, mantendo a vida em Movimento!**

Avenida Fernando Namora (Ladeira Porteladinha do Chão do Bispo)  
Junto à rotunda do Lions – Casa Branca • GPS: Lat.: 40°11'54.95"N, Long.: 8°23'48.53"W

ESPECIAL DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

# Fisioterapia deve integrar Cuidados de Saúde Primários

**Alerta** A Associação Portuguesa de Fisioterapeutas lembra o papel fundamental dos fisioterapeutas na recuperação, mas também na prevenção e promoção da saúde, sobretudo nos mais velhos

No dia 8 de Setembro assinala-se o Dia Mundial da Fisioterapia. Este ano, a APFISIO assinala a data dando um foco especial na reabilitação pós-Covid. Que importância assume a fisioterapia na recuperação das pessoas que tenham sido afectadas por Covid-19?

O tema do Dia Mundial da Fisioterapia é definido pela World Physiotherapy, a estrutura internacional que representa a Fisioterapia, e este ano, naturalmente, o foco é a reabilitação após a Covid-19 e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afectadas pela Covid-19. Não só as pessoas que foram infectadas e contraíram a doença foram afectadas. Na verdade, com as limitações impostas pelas autoridades de saúde, todas as pessoas acabaram por ser afectadas de forma directa ou indirecta. Nomeadamente, as pessoas que necessitam de cuidados de fisioterapia por outros motivos, viram a sua interacção com o fisioterapeuta ser modificada.

Concretamente no caso das pessoas com Covid-19, a fisioterapia é fundamental no processo de reabilitação em todas as fases.

O ambiente de internamento hospitalar ou isolamento do-



Adérito Seixas preside à direcção da APFISIO

miciliário são marcados por sintomatologia como dificuldade respiratória, tosse e cansaço, por exemplo, pela diminuição abrupta da actividade física e consequente condicionamento físico, diminuição de força e consequentemente atrofia muscular. O fisioterapeuta, elemento essencial das equipas interdisciplinares, tem um papel fundamental na avaliação e decisão sobre a inter-

venção e no desenvolvimento e aplicação de estratégias com o propósito de diminuir a sintomatologia, promover a tolerância ao esforço, a actividade física, melhorar a funcionalidade e aumentar o conhecimento para a autogestão da sua condição. Nestas situações, o acesso a cuidados de fisioterapia é fundamental para a recuperação integral da pessoa, principalmente em casos de

multimorbilidade, onde as limitações funcionais consequentes poderão ser graves e permanentes.

Em contexto domiciliário ou em regime de ambulatório, sempre respeitando as regras de segurança essenciais para o controlo de transmissão da doença definidas pelas autoridades de saúde, a intervenção do fisioterapeuta é também fundamental. Esta intervenção pode ser presencial ou com recurso a meios digitais que permitam a prática da telefisioterapia, nos casos em que esta modalidade de intervenção se adequa. Em ambas as situações, a intervenção pode incluir avaliação, educação, monitorização e exercício físico, que é essencial para melhorar a condição física, reduzir a falta de ar, aumentar a força muscular, melhorar o equilíbrio e a coordenação, melhorar o seu raciocínio, reduzir o stress e melhorar o humor, aumentar a confiança, melhorar a sua energia, de forma a facilitar a reinserção na vida activa.

**A profissão do fisioterapeuta tem um papel significativo para a saúde e bem-estar da população em geral. Como pode o Dia Mundial da Fisioterapia contribuir para dar visibilidade à profissão de fisioterapeuta?**

É uma oportunidade de reconhecer o trabalho que os fisioterapeutas fazem diariamente pelos seus utentes e pela comunidade. Neste dia, simbolicamente porque já o fazem diariamente, os fisioterapeutas promovem a profissão mostrando o papel significativo que a profissão desempenha na saúde e no bem-estar da população em geral, elevando o perfil da profissão junto da comunidade e dando ainda mais visibilidade ao papel fundamental que a fisioterapia desempenha na sociedade. Além da importância deste dia para a Fisioterapia, ele serve também para a dinamização de iniciativas e eventos que possam não apenas melhorar a literacia

em saúde da população geral, mas também fornecer ferramentas para uma melhor autogestão das condições que levam as pessoas a recorrer aos serviços de fisioterapia

**Pode dizer-se que a fisioterapia é uma especialidade que tem maior impacto no tratamento ou tem papel relevante também na prevenção?**

A fisioterapia é uma profissão, com diversas áreas de especialização, que tem um papel fulcral no tratamento de condições de saúde existentes, educando a pessoa para a autogestão da condição, ajudando no controlo da sintomatologia e aumentando a funcionalidade das pessoas. No entanto, importa reforçar que, até por uma questão de sustentabilidade, a fisioterapia é fundamental na prevenção e sobretudo na promoção da saúde, libertando o foco da doença, centrando a intervenção no conceito de saúde positiva, uma vez que potencia o aumento do número de anos vividos sem incapacidade. Infelizmente ainda existe a ideia de que a fisioterapia serve apenas para tratar problemas existentes, mas isso não corresponde, de todo à verdade. Ao longo dos anos temos verificado um aumento da esperança média de vida dos portugueses, no entanto, esse aumento do número de anos vividos é também acompanhado por um aumento do tempo de vida vivido com condições que diminuem a funcionalidade e podem ser até incapacitantes, como por exemplo condições músculo-esqueléticas e de saúde mental, em que a intervenção da fisioterapia é crucial. Uma aposta forte na fisioterapia nos Cuidados de Saúde Primários, onde a nossa presença é manifestamente deficitária com menos do que 150 profissionais em todo o país, permitiria prevenir o aparecimento de condições que possam mais tarde limitar a funcionalidade das pessoas. Com a inclusão de mais profissionais nos Cuida-

dos de Saúde Primários seria possível aumentar os anos de vida sem incapacidade, reduzir a carga de doença atribuída a condições crónicas e melhorar a eficiência na gestão dessas condições, promover a prática de actividade física na comunidade e outros hábitos de vida saudável, prestando especial atenção para a inclusão das populações vulneráveis (ex. pessoas idosas) e com limitação funcional de natureza física e/ou mental, ajustando devidamente a intervenção. Refiro estes exemplos porque são o segmento da população que mais serviços de saúde consome e seria possível com a nossa intervenção reduzir essa procura e consequentemente, aumentar a eficiência e sustentabilidade do SNS. A Associação Portuguesa de Fisioterapeutas tem vindo a defender esta ideia e já contactou, por diversas ocasiões, as entidades competentes deixando clara a sua posição. Neste sentido, já vários documentos foram produzidos e partilhados com as entidades competentes.

**Para a população em geral, como funcionam os mecanismos de acesso ao trabalho dos fisioterapeutas?**

As pessoas podem chegar ao fisioterapeuta em contextos diferentes, no sector público ou no sector privado. No sector público por transferência de outra instituição hospitalar, por pedido de um Serviço Hospitalar Interno, ou por encaminhamento da Consulta Externa dessa Instituição. No sector privado as pessoas podem aceder aos fisioterapeutas por iniciativa do próprio utente que procura uma Unidade de Fisioterapia, por referência médica ou por referência de uma Seguradora.

**Partindo do princípio de que será a população mais idosa a precisar mais deste tipo de especialidade, como é que os utentes podem recorrer a esses serviços?**

Depende da via de acesso. No sector público, após consulta com o médico assistente, ou em contexto hospitalar será feito o devido encaminhamento. No sector privado as pessoas poderão procurar uma Unidade de Fisioterapia, onde será feita uma avaliação cuidada antes da intervenção em Fisioterapia e avaliada a necessidade de contacto com outros profissionais de saúde. ☺



**FISIOENCARE**  
Centro de Intervenção e Reabilitação S17 Apolónia  
Licenciado pela D.G.S. e E.R.S.

Fisioterapia  
Reabilitação Desportiva  
Osteopatia  
Acupuntura  
Mesoterapia  
Drenagem Linfática  
Posturologia  
Técnicas Miofasciais  
Enfermagem  
Classes de Reeducação Postural  
Classes de Exercícios Hipopressivos - Low pressure fitness  
Yoga  
Formação



E-mail: c.e.reab.sta.apolonia@gmail.com  
B.\* Sta Apolónia - Rua Ferreira de Castro, lote 44  
3020-098 Coimbra  
239 439 173 - 917 666 942  
916 612 039

## ESPECIAL DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

# ORDEM PROFISSIONAL REGULA EXERCÍCIO

**DESAFIO** A telefisioterapia e a especialização são duas áreas da profissão, que entra agora numa nova normalidade e numa fase de maturidade

➔ Rosette Marques

A fisioterapia baseada em estratégias activas e de responsabilização do utente na intervenção, como o exercício, a educação e a autogestão centrada na actividade física é um dos grandes desafios para esta especialidade que, mercê da pandemia, também entra numa nova normalidade.

Apesar da grande capacidade de adaptação que os fisioterapeutas têm vindo a demonstrar e que tem permitido manter a prestação dos cuidados de fisioterapia, o grande desafio é «continuar a chegar às pessoas». E a telefisioterapia pode ser



A telefisioterapia é uma forma de chegar às pessoas

uma «estratégia importante e eficaz», uma vez que pode ser tão efectiva na melhoria da função física e da dor num le-

que de condições músculo-esqueléticas como os métodos convencionais de prestação de cuidados de saúde, o que exige

«a ponderação de algumas questões» como alerta Adérito Seixas.

Esta, tal com outras questões têm sido alvo da atenção da APFISIO, que conseguiu que, em Setembro de 2019, tenha sido publicada em Diário da República, a criação da Ordem dos Fisioterapeutas e do respectivo estatuto. Uma forma de dar voz aos fisioterapeutas e, consequentemente, valorizar a profissão. Neste momento, existe uma Comissão Instaladora que tem trabalhado no sentido de criar as condições para o funcionamento da Ordem. Neste momento já foram pedidas à Administração Central do Sis-

tema de Saúde, entidade que ainda é responsável pela atribuição da cédula profissional aos fisioterapeutas, cerca de 14.000 cédulas profissionais. Trata-se de uma profissão que exige um elevado nível de formação que é ministrada em diversas instituições de ensino superior (actualmente 18) e com as quais a APFISIO tem trabalhado em estreita colaboração, no sentido de garantir que o perfil de competências está de acordo com o que se exige aos fisioterapeutas na actualidade, sem esquecer que hoje já se coloca a questão da especialização na fisioterapia, que se afigura como um sinal de maturidade da profissão.

De resto, a Associação Portuguesa de Fisioterapia tem como missão a defesa e a consagração do fisioterapeuta como profissional de primeiro contacto, defendendo a implementação de uma verdadeira prática baseada na evidência e na regulação da própria profissão, metas que a Ordem vem ajudar a concretizar. ☺

## Números

**14**  
mil fisioterapeutas  
existem em Portugal

**18**  
estabelecimentos  
de ensino superior  
que ministram  
o curso

**70**  
por cento dos  
profissionais  
de fisioterapia  
formaram-se  
entre 2010 e 2018

**40 ANOS**  
A FORMAR NA SAÚDE  
1980 - 2020  
ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA  
DA SAÚDE DE COIMBRA



## MESTRADOS

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE  
FARMÁCIA - FARMACOTERAPIA APLICADA  
FISIOTERAPIA - AVALIAÇÃO E APLICAÇÃO CLÍNICA DO MOVIMENTO  
MESTRADO EUROPEU EM CIÊNCIAS BIOMÉDICAS LABORATORIAIS \*brevemente

## LICENCIATURAS

AUDIOLOGIA  
CIÊNCIAS BIOMÉDICAS LABORATORIAIS  
DIETÉTICA E NUTRIÇÃO  
FARMÁCIA  
FISIOLOGIA CLÍNICA  
FISIOTERAPIA  
IMAGEM MÉDICA E RADIOTERAPIA  
SAÚDE AMBIENTAL



## PÓS-GRADUAÇÕES

GESTÃO EMPRESARIAL DAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE  
INTEGRAÇÃO SENSORIAL  
NUTRIÇÃO CLÍNICA  
NUTRIÇÃO E METABOLISMO EM PEDIATRIA  
NUTRIÇÃO E PERFORMANCE DESPORTIVA  
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA  
SAÚDE E TURISMO



ESTeSC.IPC



estes.coimbra



estescoimbra

www.estescoimbra.pt



## ESPECIAL DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

## Fisioterapeutas assinalam Dia Mundial com concurso

**ENVOLVER** “A reabilitação após a Covid-19 e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afectadas pela Covid-19” é foco principal do Dia Mundial da Fisioterapia que se assinala hoje.

Por isso, a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) associou-se a esta celebração mundial, através de um concurso dirigido aos fisioterapeutas, desafiando-os a divulgar as suas iniciativas da comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia nas redes sociais e o público decidirá qual a iniciativa vencedora. A votação será pública. Quanto mais os participantes divulgarem as suas iniciativas, mais hipóteses terão de ganhar o concurso

que premiará a iniciativa que reunir o maior número de “likes”. O prémio será um ano de quotas da APFISIO (e respectiva inscrição, caso não seja sócio) por fisioterapeuta envolvido (até quatro).


Podem concorrer todos os fisioterapeutas com prática clínica em Portugal. As candidaturas devem ser enviadas para [apfisio@apfisio.pt](mailto:apfisio@apfisio.pt) até 13 de Setembro, onde serão validadas. Refira-se que o material enviado será colocado online na página do Facebook do Dia Mundial da Fisioterapia até ao dia 17 de Setembro de 2020 e a votação decorrerá até dia 30 de Setembro de 2020. Os vencedores na página do Dia Mundial da Fisioterapia. 

## Celebração sensibiliza para importância da profissão



O fisioterapeuta é hoje cada vez mais valorizado

**VALORIZAR** O Dia Mundial da Fisioterapia é celebrado anualmente, desde 1996, no dia 8 de Setembro, que corresponde à data da fundação da World Confederation of Physical Therapy (WCPT), no ano de 1951. Em 2020, a World Confederation for Physical Therapy tornou-se World Physiotherapy.

A celebração é uma excelente oportunidade para reforçar o papel significativo que a profissão desempenha na saúde e no bem-estar da população em geral, através de diversas iniciativas para elevar o perfil da profissão e para promover a profissão e os seus utentes junto dos governos e decisores políticos. 

## Fisioterapeuta: o profissional que mantém a vida em movimento



**Carlos Tavares**  
(fisioterapeuta)

O desenvolvimento económico e a globalização dos mercados a que se tem assistido nas últimas décadas, conduziram a um aumento da longevidade e a rápidas e sérias alterações do estilo de vida, com consequências importantes para a saúde das populações. Essas alterações e o avanço tecnológico e científico são alguns dos fatores que desafiam as profissões de saúde e impulsionam o seu desenvolvimento.


A identidade de cada profissão está intimamente relacionada com a imagem à qual a sociedade associa os seus profissionais e o seu papel na prestação de cuidados de saúde. Assim, as pessoas associam o médico dentista a problemas com dentes, o oftalmologista a problemas com olhos, o psicólogo a distúrbios emocionais ou comportamentais e o nutricionista a distúrbios alimentares, por exemplo. Cada profissional é identificado com determinada patologia ou disfunção, estando devidamente caracterizado no que respeita às suas competências na prestação de cuidados de saúde à população. E o fisioterapeuta?

De acordo com a World Confederation for Physical Therapy, o fisioterapeuta define-se como “um profissional que presta serviços de saúde a indivíduos e populações com o objectivo de desenvolver, manter e restaurar o movimento e a capacidade funcional máxima ao longo da vida. Isso inclui a prestação de serviços em circunstâncias em que o movimento e a função estão ameaçados pelo processo de envelhecimento, lesão, doença ou por factores ambientais e/ou pessoais, respeitando sempre a necessidade do indivíduo”. Desta forma, o movimento funcional é central para se ser saudável, sendo o foco da atenção da fisioterapia.

O acto de nos movermos é mais do que mudar de

posição no espaço em função do tempo. O movimento é a essência da vida! A fisioterapia aborda-o como o resultado da interação dos diversos sistemas do corpo humano, seus órgãos, tecidos e células. Qualquer disfunção num desses níveis produz alterações que irão comprometer o movimento. É por isso que o fisioterapeuta não pode ser associado a nenhum sistema ou órgão específico, como acontece com outros profissionais de saúde. Desta forma, existem áreas do saber comuns a outros profissionais, o que não coloca em causa as competências específicas de cada uma das partes, uma vez que se complementam. A Associação Portuguesa dos Fisioterapeutas (APFISIO) advoga que “a prática da fisioterapia deve ajustar-se aos requisitos chave dos sistemas de saúde de elevada qualidade, através do compromisso com a implementação de uma prática baseada na melhor evidência científica disponível, centrada no utente, segura, efetiva e eficiente, e com a garantia de acesso e equidade das intervenções”.

A fisioterapia é a terceira maior profissão prestadora de cuidados de saúde em Portugal e na Europa. Em Portugal, existem aproximadamente 14.000 fisioterapeutas, distribuídos pelo sector público e, maioritariamente, pelo sector privado. Apesar dos conhecimentos e competências base que a licenciatura confere, é cada vez mais frequente que os fisioterapeutas realizem formação avançada para adquirir capacidades próprias e especializadas para prestar cuidados junto de populações específicas. No entanto, a base da intervenção continua a ser o movimento e a funcionalidade. Actualmente a fisioterapia, através das suas diferentes áreas de especialização, contribui diretamente para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas, adicionando valor em saúde, através da efetividade comprovada das suas intervenções, bem como do benefício clínico percebido pelos seus utentes e familiares.

Pode dizer-se que o fisioterapeuta é o profissional de saúde que transforma a vida dos seus utentes. Mantendo como foco as necessidades específicas de cada indivíduo, potencia as suas capacidades, maximizando-as, de modo a devolver o máximo de independência e movimento funcional ao utente. Na verdade, o fisioterapeuta não dá mais anos de vida, mas sim mais vida aos anos, mantendo a vida daqueles que o procuram em movimento! 



**motion4life**

A sua saúde em movimento

## Fisioterapia &amp; Saúde

Atendimento personalizado e por marcação.  
Venha conhecer-nos, nós cuidamos de si.

| Serviços de Fisioterapia | Saúde e Bem-Estar |

| Tratamento da dor | Integração neuro-motora |

| Exercícios Terapêuticos de prevenção e reabilitação de lesões |

| Treino Funcional e reeducação neuromuscular | Pilates clínico |

☎ 912 078 415 ✉ [motion4life.fisiosauade@gmail.com](mailto:motion4life.fisiosauade@gmail.com) 🏠 Rua Dr. Fernandes Martins 3030-300 Coimbra (Junto ao ALDI | Quinta de São Jerónimo).