

CONTRIBUTO DA FISIOTERAPIA PARA A PROMOÇÃO E PROTECÇÃO DA SAÚDE

Ao Partilhar Cuidamos - URAP ACES Arrábida

*Madalena Gomes da Silva
Escola Superior de Saúde - IPS
27 de Abril 2016*

ETAPAS DA APRESENTAÇÃO

- Enquadramento
- Possíveis áreas
- Alguns resultados
- Reflexão Final

OMS (2014) - Health 2020

Investir na Saúde ao longo do ciclo de vida, capacitando os cidadãos

Fortalecer sistemas de saúde centrados nas pessoas

PNS (2015) - Revisão e extensão a 2020

das 4 metas, incidir em 2:

reduzir mortalidade prematura

aumentar esperança de vida saudável aos 65 anos

Novos desafios - novos papéis a desempenhar:

de aprendizagem na interacção com as instituições

de participação no seu processo clínico/de saúde

estilos de vida

papel activo e passivo (utentes e profissionais) - parceria

WHO (2002) Innovative care for Chronic Conditions:building blocks for action - Global Report

Saúde
Infantil

Saúde do
adolescente

Saúde do
Adulto

Saúde do
Idoso

Promoção e Protecção da Saúde **Fisioterapia**

Saúde
Infantil

Saúde do
adolescente

A Fisioterapia na promoção de posturas saudáveis

A Fisioterapia na promoção de hábitos de movimento/atividade saudáveis

A Fisioterapia na prevenção de comportamentos de risco (para a dor) no futuro

A Fisioterapia na prevenção de obesidade

A Fisioterapia a contribuir para a Literacia em saúde dos pais e cuidadores e crianças

Saúde
Infantil

“Educação – Rumo à Prevenção”
O papel do Educador na prevenção de queimaduras infantis
Crianças em Acção
Colaço, G.

ESS-IPS, ESE-IPS, Centro Comunitário du Bocage – LATI, Jardim de Infância Abelhinha e Colégio do Centeio, Associação Amigos dos queimados

Nos cuidadores, sensibilizar:

Papel ativo na prevenção de queimaduras infantis,
Adoção de comportamentos que minimizem o
risco e primeiros socorros

Na criança, promover:

Adoção comportamentos preventivos
Correta execução da técnica “Parar, Deitar,
Rolar” - queimadura por fogo

Consciencialização para a problemática
e impacto geral das queimaduras
infantis

Reconhecimento de factores de risco e
agentes de queimadura
Comportamentos preventivos

Saúde do
Adulto

A Fisioterapia na gestão da Doença respiratória Crónica

A Fisioterapia na gestão da Doença Oncológica

1. A Fisioterapia na gestão da dor crónica

2. A Fisioterapia na Saúde Ocupacional

3. A Fisioterapia na gestão da Diabetes Mellitus tipo 2

4. A Fisioterapia na gestão da Hipertensão Arterial

5. A Fisioterapia na prevenção de lesões desportivas

Saúde do
Adulto

1. A Fisioterapia na gestão da dor crónica
Caeiro, C; Fernandes, R. Cruz, E

ACES Arrábida; Unidade de dor do CHSetubal; Associação Portuguesa
de Fibromialgia

Fibromialgia

Dor Lombar Crónica

Osteoartrose

Dor Cervical cronica

1 Programa - RehMove®

Dor

Capacidade funcional,

Resistência da força dos membros superiores

Percepção global de mudança, nos domínios dor e função.

Fadiga - tolerância ao esforço

“Controlar a Dor Lombar Crónica – um guia”

Saúde do
Adulto

2. A Fisioterapia na Saúde Ocupacional Guerreiro, M,

Polícia de segurança pública - esquadra Alfragide; Auto Europa

Prevenção/prevenção de sintomatologia lombar em polícias

Otimização dos gestos na indústria - impacto na dor

Análise das queixas de dor na posição de pé

Incidência de dor lombar

percepção global de mudança

Crenças de medo evitamento

Otimização dos gestos na indústria - impacto na dor

Sintomas musculoesqueléticos ligados ao trabalho

Saúde do
Adulto

3. A Fisioterapia na gestão da Diabetes Mellitus tipo 2 Moniz, R.

ACES Arrábida

Capacitar as pessoas com DM2 para a autogestão da sua condição,
Aumentando os seus conhecimentos sobre os benefícios do exercício físico
Integração no quotidiano.

Conhecimentos dos participantes
Capacidade cardiovascular, resistência da força
Perímetro abdominal,
Valores de pressão arterial e Glicémia em jejum
Estadio de mudança comportamental
Nível de Auto-eficácia

Saúde do
Adulto

4. A Fisioterapia na gestão da Hipertensão Arterial Sequeira, M

ACES Arrábida

Divulgação

exercício vigiado

educação e motivação

Meios de divulgação mais eficazes: nutricionista, médico, farmácias, unidades de saúde e amiga.

Tensão arterial em repouso; níveis de actividade física; qualidade de vida e a auto-eficácia para o exercício físico; dose da medicação para a HTA.

Aquisição de conhecimentos; desenvolvimento de capacidades para autogerir a sua condição, alterasse positivas de hábitos e estilos de vida

Saúde do
Adulto

**5. A Fisioterapia na prevenção de lesões desportivas
Jardim, M.**

Clube de Rugby do Técnico; Vitória de Setúbal; Rugby de Agronomia;
Andebol do CCRAM; Centro de Alto Rendimento

Prevenção de dor no ombro dos nadadores

Prevenção da incidência de lesões dos membros inferiores em atletas de andebol

Promoção do conhecimento das dimensões da dosagem - atletas de rugby

Intensidade de contração dos músculos trapézio inferior e
grande dentado

Intensidade de contração do músculo trapézio superior

Perceção do controlo escapulo-torácico

Perceção do gesto técnico

Incidencia das lesões em jogo

Conhecimento desenvolvido

Saúde do Idoso

1. A Fisioterapia na gestão da dor na pessoa idosa
2. A Fisioterapia na diminuição da atividade sedentária - diminuição do isolamento
3. A Fisioterapia na prevenção de quedas
4. A Fisioterapia na promoção da funcionalidade e autonomia na vida diária
5. A Fisioterapia na gestão dos quadros demenciais

**Saúde do
Idoso**

2. A Fisioterapia na diminuição da atividade sedentária
 3. A Fisioterapia na Prevenção de Quedas
 4. A Fisioterapia na promoção da funcionalidade e autonomia na vida diária
- Gomes da Silva, M.

Centro Comunitário São Sebastião; Centro social da Gambia, Alto da Guerra e Pontes; Lar do SAMS

Prevenção de quedas

Prevenção de quedas nos quadros demenciais

Diminuição do tempo em atividade sedentária

Factores de risco de queda: força dos membros inferiores, equilíbrio, tolerância ao esforço e medo de cair, riscos ambientais e comportamentais

Capacidade cognitiva

Tempo em atividade sedentária

Adesão da população

Divulgação do potencial

Onde estão os fisioterapeutas?

Recursos a curto prazo

Onde deveriam estar?

Ganhos para a sociedade e
sistema de saúde

Ganhos em saúde para a população