

Claramente na Complexidade

nº 3

junho 2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAUDE

Mariana Fonseca

Fisioterapeuta



O que faz um Fisioterapeuta?

Um fisioterapeuta é o profissional de saúde responsável pelo sistema de movimento e função, ou seja, usamos a atividade e o exercício físico para tornar a pessoa mais ativa, autónoma e independente. A Fisioterapia é prestada quando o movimento e a função são ameaçados por vários fatores: por exemplo pelo envelhecimento, as lesões, a dor, as doenças, as alterações, condições ou fatores que dependem do ambiente onde vivemos.

De acordo com a Confederação Mundial da Fisioterapia (WCPT), "a Fisioterapia é o serviço prestado por Fisioterapeutas a indivíduos e populações de forma a desenvolver, manter e restaurar o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida". Isto é, utilizamos o movimento como ferramenta de trabalho e como meio para conseguir resultados em saúde como, por exemplo, gerir dor e restabelecer a função dos nossos pacientes nos movimentos do seu dia-a-dia ao subir e descer escadas, puxar ou empurrar objetos, sentar ou levantar de uma cadeira.

Na Fisioterapia estamos atentos para perceber como faz as suas tarefas, e por isso utilizamos o nosso raciocínio clínico para "desconstruir" o seu comportamento perante um movimento.

O movimento funcional é um dos determinantes de saúde (WCPT, 2019a)

CASO

Imaginemos que tropeçou e caiu no último degrau das escadas do prédio. Sente dor no pé esquerdo e não consegue apoiá-lo no chão. Pensa em fazer um exame complementar de diagnóstico para perceber se partiu algum osso do pé ou perna. Após o despiste, confirma que não há fratura mas continua com o pé inchado, com dor ou desconforto e com nódoas negras. A quem



se deve dirigir para retomar as suas tarefas diárias o mais rápida e eficazmente possível? A fisioterapia poderá ajudar.

O fisioterapeuta avalia o seu caso e, ao escutar a sua história, pergunta o ***que, como, onde***

e quando se magoou. Além disso, é perante a sua história que podemos tentar perceber o ***porquê*** de ter caído (pode ter caído apenas por ter tropeçado mas, por exemplo, podem existir alterações no seu equilíbrio, falta de força muscular nas pernas ou hipermobilidade no pé).

Educamos o paciente para que este compreenda que ao fazer pouco a pouco os movimentos, este será o caminho para a sua

recuperação, ou seja, que o movimento (tomar uma ação para agir) é fundamental para o que significa "ser saudável".



Os cuidados de saúde e a intervenção de um fisioterapeuta

| Cuidados de Saúde | Exemplo de intervenção em Fisioterapia |
|-----------------------|--|
| Cuidados Primários | Desenvolver um projeto local sobre a prática regular de atividade física em jovens e jovens adultos. |
| Cuidados Hospitalares | Ensinar marcha com 2 canadianas, após cirurgia ao joelho. |
| Cuidados Continuados | Auxiliar e ensinar nas mudanças de decúbito no leito (ou seja, deitar, sentar e levantar quando o paciente está acamado). |
| Pessoas com Amputação | Capacitar o utente de estratégias que o façam adaptar à prótese provisória durante a marcha. |
| Cardiorespiratória | Melhorar a função e a autonomia em pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, Pneumonia ou Bronquiolites através do treino dos músculos respiratórios |
| Saúde na Mulher | Ensinar estratégias para melhorar os músculos do pavimento pélvico no pré e pós parto |
| Envelhecimento | Ensinar estratégias sobre o risco de queda, através do fortalecimento muscular, sobretudo quando o paciente vive sozinho ou isolado da população. |

| | |
|--------------------|---|
| Pediatria | Ensinar a lavagem nasal e exercícios de mobilização dos músculos respiratórios do bebê aos pais. |
| Neurologia | Promover o treino de marcha em pessoas com deficiência para ganho de autonomia e independência em sua casa. |
| Musculoesquelética | Ensinar estratégias de alívio de dor e aumento da função pela movimento, após uma crise de lombalgia (dor no fundo das costas) para que o paciente retome as suas atividades diárias e profissionais o mais rapidamente possível. |
| Desportiva | Retirar a canadiana no treino de marcha, após entorse do tornozelo feita em contexto desportivo, para que o padrão de marcha não fique alterado e garantir que o atleta se sente capaz e confiante no retorno à competição. |
| Dermatofuncional | Receber tratamento de drenagem linfática dos líquidos após cirurgia e ensino de técnicas de massagem para ajudar a mobilizar os tecidos em volta da cicatriz (mamoplastia de aumento com prótese mamária). |
| Saúde Mental | Promover a prática regular de atividade física. |

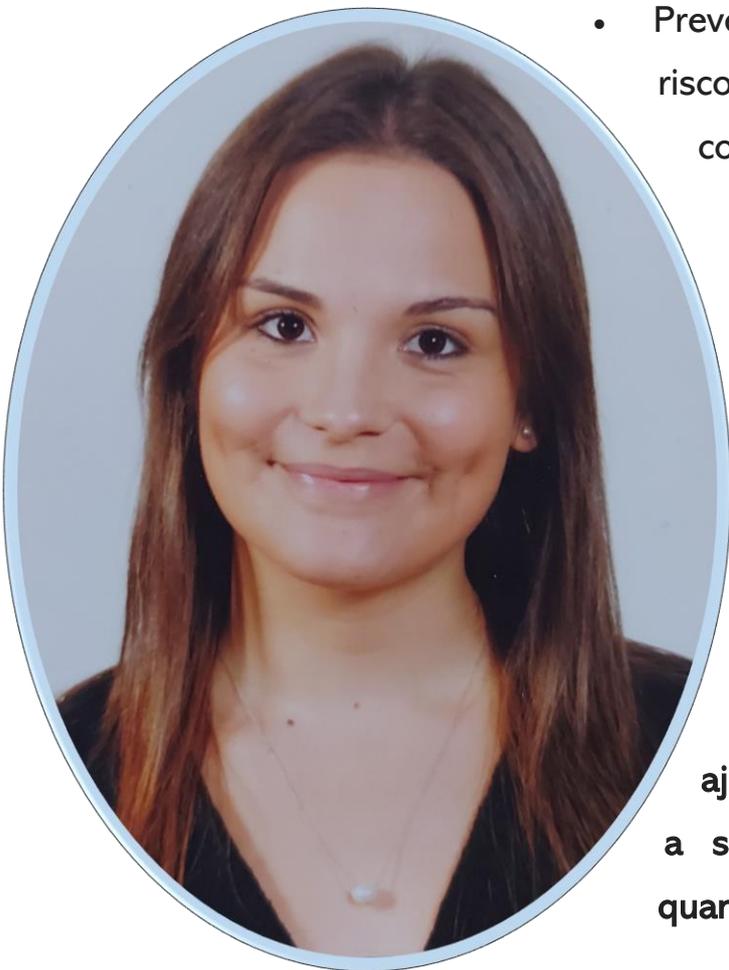


**Porque é importante o
Fisioterapeuta para a saúde?**

Na área da promoção da saúde, o fisioterapeuta tem como objetivo a promoção de comportamentos saudáveis sobre a prática regular de atividade física.

Quando nos movemos mais e se ficarmos menos sentados /deitados melhoramos muito a saúde:

- Diminui o risco de doença cardiovascular;
- Diminui o risco de diabetes tipo 2;
- Prevenimos o aumento de massa gorda e risco de aumentar o índice de massa corporal;
 - Construimos massa muscular;
 - Prevenimos o risco de doença mental;
 - Desenvolvemos o nosso bem-estar físico e mental.



O fisioterapeuta é o profissional de saúde que o ajuda a que o seu corpo funcione no seu dia-a-dia; ajuda a recuperar de uma lesão; ajuda a saber reabilitar os seus músculos quando ficam mais fracos.

O fisioterapeuta acompanha várias faixas etárias, dependendo da sua especialização. Desde bebés,

crianças, jovens, jovens-adultos, adultos até à pessoa idosa.

Também realizamos o nosso trabalho em populações como pessoas com deficiência, pessoas com diabetes ou pessoas com obesidade.

Existem fisioterapeutas nas Instituições de Saúde (Centros de Saúde, Hospitais, Unidades de Cuidados Especializados, Clínicas e Gabinetes Privados), assim como, em Instituições estatais e autárquicas (Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia), nos Estabelecimentos de Ensino, em Empresas, em Instituições desportivas, artísticas e musicais.



Para realizar sessões de fisioterapia, deverá ter consigo uma prescrição do seu médico de família ou outro médico especialista. Contudo, existem fisioterapeutas de 1º contacto.

Nos casos em que o fisioterapeuta é um profissional de 1.º contacto, ou seja, nas situações em que o utente se desloca ao serviço de fisioterapia sem consulta médica prévia, a avaliação em fisioterapia assume uma importância ainda maior.

Um serviço de Primeiro Contato ou Acesso Direto é o primeiro ponto de contato dos pacientes com um profissional de saúde. O grande objetivo é dar um **acesso** mais rápido dos pacientes aos cuidados de saúde adequados.

Devemos perceber após a nossa avaliação em fisioterapia se o paciente deverá ser encaminhado para a Ortopedia para a Medicina Interna, para a Neurologia por exemplo.

Somos profissionais clínicos autónomos qualificados, capazes de avaliar, diagnosticar e tratar, mas isso não quer dizer que trabalhamos sozinhos. É ao saber encaminhar o paciente para outro profissional de saúde que potenciamos a nossa intervenção em prol da sua saúde, bem-estar e qualidade de vida - por exemplo, por um ajuste na medicação diária com o Ortopedista, por aconselharmos uma consulta com um Nutricionista ou Psicólogo ou por conseguirmos uma consulta de prescrição de exercício com o Médico de Família no centro de saúde.

Assim, o fisioterapeuta de primeiro contato deve estar atento a possíveis red-flags (bandeiras vermelhas) na condição de saúde do seu paciente perante o exame objetivo e subjetivo. Estas "bandeiras vermelhas" **são dados clínicos que podem estar associados a uma doença mais grave** do que aquela que, à partida, pensaríamos ser. A presença de um destes dados deve chamar a atenção do fisioterapeuta, que deve garantir que a suspeita é avaliada

pelo profissional de saúde mais adequado. Nesta altura a triagem tem a maior importância no dia-a-dia destes profissionais de saúde.



Se considerarmos todas as competências no sistema de atuação do fisioterapeuta*, **ser comunicador/a é o que mais me entusiasma.**



Fonte: APFisio_Perfil_Compert_Fisio_rev2020.pdf

Usar estratégias de comunicação para informar de forma assertiva, clara e positiva (Vaz de Almeida, 2016; 2021) o utente ou o grupo, para promover uma relação terapêutica e profissional de confiança centrada no utente.

É através deste **laço criado** que promovemos a participação do utente na tomada de decisão informada e esclarecida sobre o seu processo de cuidados em saúde.

A literacia em saúde assume um papel crucial como "o grau em que os indivíduos têm a capacidade de obter, processar e entender as informações básicas de saúde para utilizarem os serviços e tomarem decisões adequadas em saúde".

Assim, a minha missão enquanto fisioterapeuta pela promoção da saúde é saber comunicar para educar, educar para capacitar e capacitar para reabilitar porque, afinal de contas, “movimento é vida”.

Mariana Fonseca

Fisioterapeuta

Que objetivos tem este Claramente na Complexidade?

É um projeto de Literacia em Saúde da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), que combinará diferentes meios de divulgação digitais, impressos, orais, para melhorar o nível de literacia em saúde do cidadão através de explicações sucintas feitas por profissionais das áreas da saúde, de forma assertiva, clara e positiva, sobre os vários termos técnicos em saúde, o conteúdo e as competências das múltiplas profissões nas áreas da saúde.

Trata-se de abrir um pouco o véu das competências que estão por detrás dos profissionais de saúde, as suas funções, trabalho dedicado e persistente para melhorar a saúde das pessoas e proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar. É um investimento para proporcionar melhor compreensão por parte do público, que tantas vezes não tem ideia dos “mundos” que estão por detrás de cada profissão da saúde como: médico, enfermeiro, terapeuta, psicólogo, farmacêutico, médico dentista, higienista oral, técnico de diagnóstico e terapêutica, assistente social, e todas as especialidades que cada uma destas profissões tem, e que nos cruzamos durante a nossa vida. Convidaremos um profissional diferente em cada número, que, através de um conjunto reduzido de perguntas, partilhará, numa linguagem simples e acessível a todo o cidadão, a sua função, os objetivos da sua atividade, os avanços na ciência e também as suas ambições e desafios.

Mais do que uma entrevista sobre o próprio é a partilha, com linguagem assertiva, clara e positiva de mais conhecimento às pessoas, às comunidades, às organizações, à sociedade. Os temas poderão ser propostos pelo cidadão, porque é ele, em primeiro lugar que, ao ver esclarecida a sua dúvida, consegue aumentar as suas competências, e por isso, mais conhecimento, mais capacidades e atitudes, reforçando os seus atributos pessoais positivos. **Queremos um cidadão com maior grau de literacia em saúde. Parece-nos que temos de começar também por isto.**

Faremos uma monitorização junto do cidadão, para ver o que ainda temos de melhorar. **Vamos a isto. Cristina Vaz de Almeida**, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)

www.splsportugal.pt splsportugal@gmail.com