

# NEWSLETTER

## CRID Unidade de Fisioterapia



**PARA VER NESTA  
EDIÇÃO**

**Acesso Direto  
Alzheimer**

*Um caso Real*

**Pilates Clínico  
Saúde & Bem Estar**

### **Acesso Direto Determinante em Saúde**

Carla Gentil Homem  
*Diretora Técnica*

**“O acesso à Reabilitação constitui um direito humano fundamental, que é consagrado pela Carta das Nações Unidas e pela Resolução da Assembleia Mundial da Saúde de 2005. É uma conquista civilizacional que importa preservar e aperfeiçoar.”**

A Lei n.º 15/2014, que consolida a legislação de direitos e deveres do utente dos serviços de saúde, prevê no ponto 2 do artigo 4.º que “o utente dos serviços de saúde tem direito à prestação dos cuidados de saúde mais adequados e tecnicamente mais corretos” e no ponto n.º 3 que “os cuidados de saúde devem ser prestados humanamente e com respeito pelo utente”. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define reabilitação como o processo que visa minimizar o impacto de condições incapacitantes e promover a plena integração social das pessoas com deficiência, utilizando todos os meios necessários para alcançar esses objetivos. Consiste em capacitar indivíduos com deficiência a alcançar o seu máximo potencial físico, mental, social e vocacional, permitindo-lhes participar ativamente na sociedade.

A Unidade de Fisioterapia do CRID procura responder às necessidades básicas e funcionais das pessoas da comunidade, através de uma abordagem orientada para a criação de valor em saúde. Esta abordagem assenta na promoção de uma cultura assistencial centrada na pessoa, com escuta ativa, corresponsabilização, proximidade e adaptação contínua dos planos de intervenção à realidade de vida dos utentes.



## Alzheimer - Um caso real

Trata-se de uma doença neurodegenerativa crónica e a forma mais comum de demência. Consiste na deterioração global, progressiva e irreversível de várias funções cognitivas: memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras. Cuidar de uma pessoa com Alzheimer exige paciência, empatia e organização. É importante o respeito, o carinho, a compreensão, a comunicação simples e clara, a rotina, o ritmo, a segurança e a estimulação mental e física.

Na Unidade de fisioterapia do CRID, vivemos todos os dias momentos que nos lembram o verdadeiro valor do Cuidar. A Sra. D. Alice (nome fictício), vive com Alzheimer. Dizem os familiares que, em casa, não se recorda de que faz fisioterapia, nem de quem somos nós, os profissionais que a acompanhamos.

Mas algo mágico acontece sempre que ela entra na UF! O seu rosto ilumina-se com um sorriso. Cumprimenta-nos com entusiasmo, conversa connosco e, com um ar divertido diz: "- Nem sei o que vim cá fazer... - O que é que me vão fazer?". E assim vai caminhando, de braço dado com o colega que vem ao seu encontro e a acompanha até ao Ginásio, onde a Fisioterapeuta a espera.

São momentos preciosos! Mostram que, mesmo quando a memória falha, os sentimentos permanecem. O ambiente acolhedor, o toque cuidadoso e as relações humanas criadas durante as sessões têm um impacto real, comovente.

O que a Fisioterapia tem proporcionado à D. Alice: alegria e equilíbrio emocional; socialização, maior funcionalidade, mais autonomia e bem estar geral.

Acreditamos que cuidar vai muito para além de tratar. É criar vínculos, dar conforto e promover qualidade de vida, mesmo com pequenos gestos.

Talvez a Sra. D. Alice nunca venha perceber o quanto nos tem ensinado a nós!

*As rececionistas, Rute e Susana*

## Espaço Saúde & Bem - Estar

Inserido na nossa Unidade de Fisioterapia, o Espaço de Saúde & Bem-Estar nasce com o propósito de oferecer um complemento essencial ao cuidado físico e emocional. Aqui, aliamos conhecimento técnico à tranquilidade de um ambiente pensado para o seu conforto.

Disponibilizamos sessões personalizadas de massagem terapêutica, relaxamento, massagem desportiva e drenagem linfática, sempre orientadas por profissionais qualificados e integradas numa abordagem clínica e rigorosa.

Este espaço foi criado a pensar em quem valoriza o bem-estar como parte integrante da saúde. Com o poder terapêutico do contacto manual, seja para aliviar tensões musculares, recuperar de esforços físicos ou simplesmente desligar da rotina, encontrará aqui um refúgio de cuidado e equilíbrio. É ainda um serviço pensado para o cuidado aos cuidadores informais.



## Pilates Clínico

O Pilates Clínico, em grupo, é uma forma de reabilitação sob supervisão de um fisioterapeuta com uma abordagem eficaz e baseada na evidência. Na UF utilizamos camas elevadas como forma estratégica de adaptação. Num ambiente de empatia, os exercícios criteriosos são pensados atendendo às necessidades individuais de cada participante, com foco no alívio da dor e na correção postural. Promove o fortalecimento muscular e o aumento da flexibilidade, assim como ajuda na prevenção de lesões. É uma forma segura de cuidar da saúde, eficaz e motivadora, com acompanhamento de uma equipa especializada.

**Fisioterapeuta Aline Corazza 5090**



## Pela Psicóloga do CRID

*Dra. Tânia Alves*

"A Saúde e o bem estar vão além de escolhas individuais. Refletem a forma como nos ligamos ao mundo, à nossa cultura e àqueles que partilham dos mesmos valores. Cada pequena mudança faz a diferença e ninguém precisa de percorrer esse caminho sozinho."

Estão descritos os benefícios de uma abordagem interdisciplinar na qual a Psicologia tem um contributo a dar.



**A doença mental pode apagar histórias. Com empatia e carinho muitas outras serão escritas...**