

NEWSLETTER

CRID Unidade de Fisioterapia



comunidades em ação
Alcabideche

Parceiros



CASCAIS



PRR



REPÚBLICA
PORTUGUESA



União Europeia

PARA VER NESTA
EDIÇÃO



FisioInclusão
Dor Lombar

Grande Gala de Finalistas
Dia Mundial da Fisioterapia
Drenagem Linfática

FisioInclusão Projeto UF PRR

O Relatório ODDH 2023 destaca que pessoas com deficiência enfrentam dificuldades acrescidas no acesso a cuidados de saúde especializados, estando em risco elevado de exclusão social, agravamento da condição clínica e redução significativa da qualidade de vida. A evidência demonstra a existência de necessidades críticas relacionadas com o acesso limitado a serviços especializados de saúde, incluindo fisioterapia, devido a barreiras financeiras e sociais, reforçando a importância da implementação de projetos que proporcionem cuidados especializados e integrados para esta população vulnerável. Ainda de acordo com o Plano Nacional de Saúde 2030 (PNS 2030), a redução das desigualdades no acesso aos cuidados de saúde constitui uma prioridade central e estratégica. O Plano Local de Saúde do Concelho de Cascais sublinha que as desigualdades sociais, económicas e territoriais influenciam diretamente o estado de saúde das populações mais vulneráveis, destacando-se especialmente idosos e pessoas com deficiência como grupos particularmente suscetíveis. Entre os objetivos fundamentais identificados pelo PNS 2030 está a garantia de um acesso equitativo a cuidados de saúde especializados, oportunos e de qualidade. O documento reforça a necessidade de implementação de estratégias específicas que promovam o acesso universal à saúde, enfatizando medidas que respondam às necessidades específicas dos grupos em risco, tais como pessoas idosas economicamente desfavorecidas e indivíduos com deficiência, que frequentemente enfrentam barreiras acrescidas no acesso a serviços essenciais. Deste modo, o PNS 2030 é claro quanto à importância e a necessidade urgente de desenvolver iniciativas específicas que respondam de forma estruturada e sustentável às necessidades destes grupos populacionais, alinhando-se assim com projetos comunitários que visem o aumento da equidade e a melhoria do acesso aos serviços de saúde para idosos e pessoas com deficiência.

Este enquadramento fundamenta a criação de um projeto, visando suprir estas lacunas ao promover serviços de fisioterapia para pessoas com deficiência no concelho de Cascais, especialmente aquelas apoiadas pelo Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes (CRID).



Dor Lombar

Dados recentes da OMS, alertam para o facto de, a dor lombar, afetar cerca de 80% da população em algum momento da vida. Pode aparecer de forma súbita, após uma queda ou esforço, ou ir surgindo lentamente devido a maus hábitos posturais. Principais causas:

- Queda ou traumatismo
- Postura incorreta no trabalho, sentado ou em pé por longos períodos;
- Sedentarismo, pelo enfraquecimento dos músculos que suportam a coluna;
- Movimentos repetitivos ou cargas pesadas sem a técnica correta;
- Stress e tensão muscular, que podem agravar a dor;
- Envelhecimento, com desgaste das articulações e discos.

O que pode fazer no dia a dia como prevenção?

Mantenha-se ativo: Caminhar e fazer exercícios leves ajudam a manter a coluna lombar saudável. Movimente-se regularmente, sobretudo após longos períodos sentado. Fortaleça a musculatura abdominal e lombar (é crucial para proteger a coluna lombar). Ajuste o ambiente de trabalho: cadeira com apoio lombar e ecrã ao nível dos olhos.

Tenha atenção ao sono: colchão nem muito mole nem muito duro.

Quando procurar fisioterapia?

Se a dor se tornar frequente, irradiar para as pernas, ou limitar atividades simples (como vestir-se, conduzir ou trabalhar), é sinal de que precisa de uma avaliação. Saiba que a fisioterapia ajuda a reduzir a dor, a recuperar a mobilidade e a prevenir novas crises.

António Costa, Fisioterapeuta da UF

Grande Gala de Finalistas - Viena

Destacamos para este mês a presença do CRID na Grande Gala de Finalistas dos Innovation in Politics Awards, a 17 de setembro. A mesma decorrerá em Viena de Áustria e será um encontro de agentes de inovação e impacto social de toda a Europa. Teremos a oportunidade de apresentar o nosso Projeto "Educate, Empower and Include", elevando a Instituição ao patamar dos melhores projetos Europeus na categoria de Saúde Pública e Envelhecimento.

Este projeto foi desenhado com a parceria da Clínica Pedagógica da Escola Superior de Saúde de Alcoitão com a Unidade de Fisioterapia do CRID e teve o apoio da Câmara Municipal de Cascais.

Carla Gentil Homem, Diretora Técnica



“
Fisioterapeuta, tem o cérebro de um cientista, o coração de um humanista e as mãos de um artista

Dia Mundial da Fisioterapia

O Dia Mundial da Fisioterapia é celebrado anualmente a 8 de setembro. Para promover a profissão e a sua importância na saúde e no bem-estar da população, foca-se todos os anos num tema específico definido pela World Physiotherapy. Em 2025, a WPT elegeu o Envelhecimento saudável e a Prevenção das quedas, destacando o papel do Fisioterapeuta na promoção da autonomia, no envelhecimento ativo e na redução do risco de quedas – uma das principais causas de perda de independência assim como de internamentos em pessoas idosas.



Drenagem Linfática

Técnica especialmente indicada para quem procura alívio de edemas por retenção de líquidos, na recuperação após cirurgias ou simplesmente para equilíbrio corporal. Os resultados são visíveis logo após a primeira sessão, na redução de edemas e retenção de líquidos, na melhoria da circulação e ativação do sistema imunitário e no favorecimento da cicatrização no pós-operatório. Diminui a celulite e melhora o aspeto da pele, além de proporcionar relaxamento e bem-estar geral.

"É extremamente gratificante ver como uma técnica tão suave pode trazer resultados tão visíveis e positivos no alívio do edema, na melhoria da circulação e no bem-estar geral dos utentes." **Andreia Reis, Técnica AO**

