Dezembro 2025 | Edição nº7

# NEWSLETTER

## CRID Unidade de Fisioterapia

## ESPECIAL DE NATAL

### FISIOTERAPIA:
### OFERECER CUIDADO

Nesta quadra natalícia, em que celebramos a partilha, o cuidado e a proximidade, reforçamos a importância de valorizarmos aquilo que sustenta o nosso dia a dia: o movimento, a autonomia e o bem-estar.

Tal como cada pessoa vive o Natal com histórias e tradições únicas, também cada utente chega até nós com necessidades próprias, desafios distintos e objetivos muito pessoais. É essa singularidade que orienta o nosso trabalho.

A Fisioterapia é, muitas vezes, o primeiro passo para recuperar a confiança no próprio corpo. E por essa via, tantas vezes recuperar a autoestima. É um processo que devolve funcionalidade, reduz a dor e permite reencontrar a segurança para realizar atividades simples que têm enorme impacto na qualidade de vida das pessoas. Cada sessão representa um avanço — pequeno ou grande — rumo a mais autonomia.

Na Unidade de Fisioterapia do CRID, os fisioterapeutas tornam-se companheiros discretos de uma viagem. As competências técnicas dos profissionais são reforçadas por um ambiente empático. Com sensibilidade e presença, ajudamos a transformar insegurança em autonomia e limitação em progresso. Cada sessão é um pequeno renascimento, um momento onde o corpo aprende, desaprende e volta a descobrir novas formas de se mover, em interação com o meio ambiente e o espaço que o rodeia.

No Natal, é frequente falarmos de renovação. De forma semelhante, o trabalho em fisioterapia devolve harmonia ao corpo. É um acolhimento onde a dimensão emocional acompanha cada processo de recuperação, muito para além do músculo e da articulação. É um diálogo profundo com a experiência humana em toda a sua complexidade.

Por isso, nesta quadra, a Fisioterapia é um presente de valor profundo: um gesto que promove a qualidade de vida, o bem-estar e a esperança. Um encontro que fortalece, renova e inspira. A candeia acesa a iluminar o caminho para uma saúde mais plena. A esperança de um cuidado que se prolonga muito para além do Natal, ao longo de todo o ano, para sempre.

# Ho ho ho!

**A Unidade de Fisioterapia do CRID deseja a todos os utentes um Natal Feliz!**