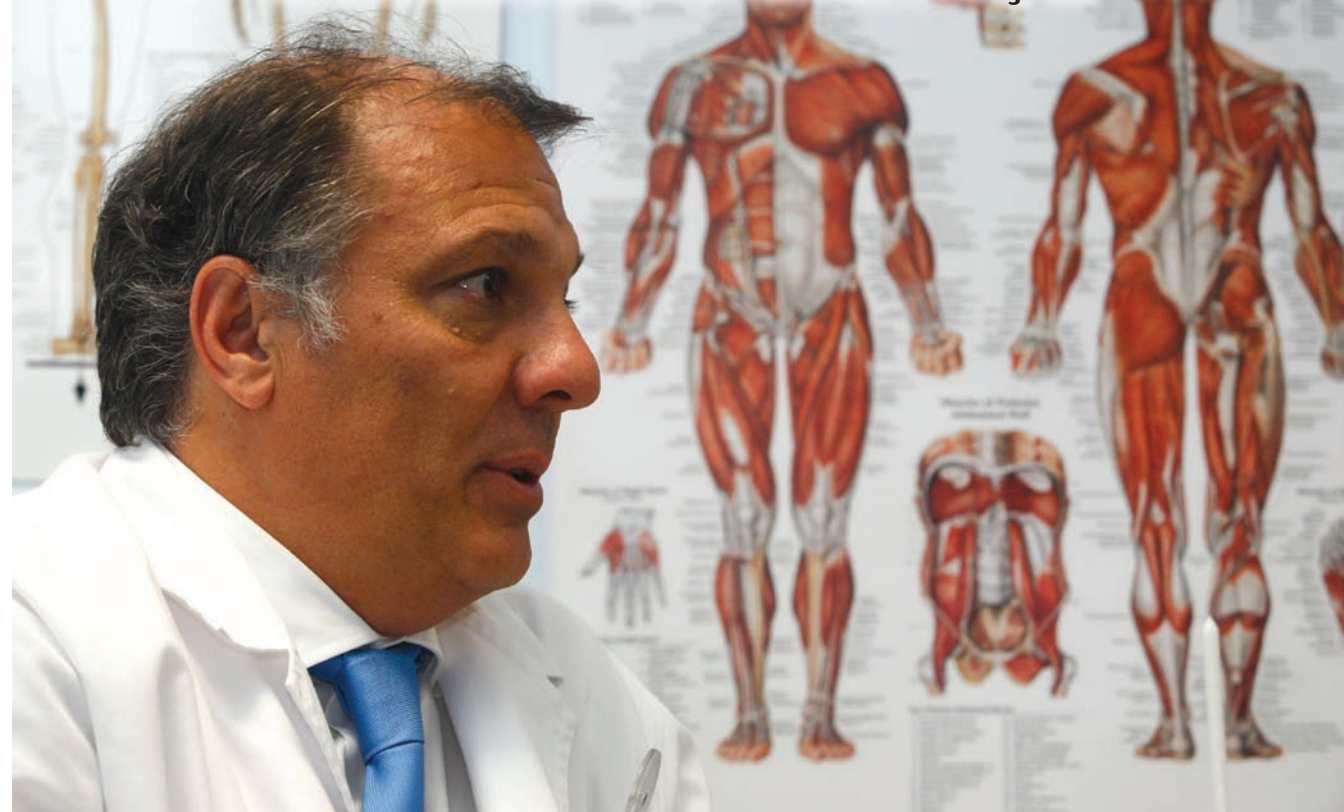


## MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO



## Corpo em movimento

ENTRE AS PORTAS 3 E 4 DO ESTÁDIO ALVALADE XXI, EXISTE UMA UNIDADE DE AMBULATÓRIO POLIVALENTE, CAPAZ DE RESTABELECER A SAÚDE AO SEU LEQUE DE CAMPEÕES ANÓNIMOS.

O CENTRO de Medicina Física e de Reabilitação da clínica CUF Alvalade foi desenhado para proporcionar o máximo conforto e funcionalidade no atendimento de todos os que recorrem a esta clínica com o objectivo receberem cuidados de Medicina de Reabilitação ou Fisioterapia. Neste espaço de saúde, reina o Fair Play. Aqui, independentemente das preferências clubísticas, a atenção é centrada na pessoa e a missão é a prestação de serviços na área da recuperação física com especial direccionamento para as patologias de natureza músculo-esquelética

Pelas características e experiência da equipa de profissionais e pela localização específica, a esta clínica do Grupo

José de Mello Saúde acorrem com muita frequência praticantes desportivos dos mais variados grupos etários ou níveis de exigência. Mas não são só os desportistas de alta-competição ou federados que procuram a clínica. "Cada vez mais se assiste à procura dos serviços da clínica por uma população mais activa e preocupada com a promoção da saúde e do bem-estar pela prática do exercício", refere Paulo Beckert, Director Clínico da unidade.

Para além da abordagem das lesões resultantes da prática desportiva, também a recuperação de cirurgias ao ombro, joelho, coluna e anca, cirurgia por fracturas, lesões musculares e tendinosas, síndromes dolorosas regionais, lombalgias,

problemas relacionados com posturas, entre outros, são tratados nesta clínica. "São sobretudo doentes com patologias do aparelho locomotor que recorrem a esta clínica, mas não só. Temos muitos doentes referenciados pelas outras unidades do Grupo e mesmo de outras clínicas ou hospitais, que procuram nesta clínica um tratamento diferenciado e de qualidade" pormenoriza Paulo Beckert.

Os programas de reabilitação neste Centro são perspectivados numa abordagem multidisciplinar. A admissão é efectuada em consulta pelo médico fisiatra, que avalia clínica e funcionalmente o doente e prescreve o programa que melhor se adequa à sua situação clínica e às condicionantes específicas, nos casos

referenciados pelo médico assistente/cirurgião. Seguem-se os tratamentos de fisioterapia, onde o doente realiza o programa com orientação, supervisão e execução por terapeutas qualificados e especializados. Estes, de acordo com a natureza do programa, podem ser auxiliados por técnicos de massagem e terapia, sempre sob a sua supervisão.

"O que, no meu entender, mais destaco como característica desta clínica é o saudável espírito de equipa que reina entre todos os profissionais e que muito contribui para a preferência e satisfação demonstrada por todos os que nos procuram", sublinha o médico.

Mas se a fisioterapia/reabilitação é a principal actividade neste espaço com 600m<sup>2</sup>, situados em piso exclusivo no edifício da Clínica com ginásio, gabinetes de consulta e tratamentos balneários e piscina terapêutica, existem, actualmente, duas actividades específicas que complementam a oferta de serviços: a Classe de Hidroterapia e a Fisioestética.

## HIDROTERAPIA: BENEFÍCIOS DA ÁGUA

Dos tratamentos de reabilitação física da clínica CUF Alvalade faz parte a Hidroterapia, cujos efeitos da imersão, aliados às propriedades da água, aplicados em conjunto com as técnicas específicas de fisioterapia, são adequados para problemas músculo-esqueléticos, como a espondilite aquilosa, fibromialgia, disfunções reumáticas, hérnias discais, sequelas de fracturas, dores musculares e artroses.

Também nas patologias neuromusculares, como sequelas derivadas de AVC, paralisia cerebral ou Parkinson, o paciente consegue notar um incremento da qualidade de vida.

Mas, desde Outubro de 2007 que nesta piscina terapêutica tem vindo a ser desenvolvido, em paralelo, um projecto que representou "a resposta para uma procura crescente por parte dos doentes que finalizavam os tratamentos e queriam continuar a fazer exercício físico controlado pelos profissionais que os tinham acompanhado", explica Ângela Leal, fisioterapeuta responsável pelo programa de Hidroterapia.

Assim, a hidroterapia na clínica CUF Alvalade passou a ser acessível, não só como componente terapêutica para tratamento e recuperação de patologias, mas também para manutenção e melho-



ria do bem-estar e qualidade de vida. Ajuda ainda em aspectos como a prevenção, correcção da postura, controlo da respiração, promoção da interacção social, descontração e bem-estar geral.

"Nas classes, tentamos sempre que os participantes fiquem distribuídos pelas partes do corpo a serem trabalhadas", elucida a fisioterapeuta, destacando como benefícios de uma prática de hidroterapia regular "o relaxamento e aumento da força muscular, a facilidade

em executar os exercícios e a diminuição da dor. Também em termos cardiovasculares, conseguimos resultados, sem que as pessoas sintam tanto cansaço, como aconteceria se tivessem a fazer o exercício fora de água".

O aumento das amplitudes articulares, alongamento dos músculos, promoção da função cardiovascular e respiratória, melhoria da postura e sensação de bem-estar físico e psíquico são outras vantagens desta actividade.

A responsável pelo programa afirma, ainda, que "geralmente, as pessoas que frequentam estas classes de manutenção foram anteriormente nossos doentes e, por isso, temos conhecimento das suas limitações e patologias".

As aulas têm a duração de 45 minutos, a piscina tem a água a 33° C e uma profundidade de 1,10m a 1,30m, bem como excelentes condições de acessibilidade, graças ao seu elevador para cadeira de rodas de acesso ao cais, cadeira elevadora para entrada e saída da piscina e, ainda, escadas horizontais.

A temperatura superior à das piscinas comuns serve para "promover maior relaxamento nos utilizadores", facto que não provoca qualquer calor nos mesmos, uma vez que "os exercícios não são tão activos, mas antes suaves e analíticos", explica Ângela Leal.



Parte da equipa do Centro de Medicina Física e Reabilitação da Clínica CUF Alvalade



Fisioterapeuta Estefânia Garcia

O facto da piscina ter diferentes níveis de profundidade faz com que os participantes das classes e dos tratamentos individuais consigam obter níveis de imersão variáveis e assim retirar benefícios do princípio da cinesia e da impulsão. Outro aspecto importante neste espaço de terapia aquática é o solo antiderrapante da piscina e alguns equipamentos de hidromassagem localizada.

**FISIOESTÉTICA: CORPO SÃO PARA MENTE SÃ**

Adaptando-se às exigências, a clínica **cu**f alvalade instalou, há já dois anos, um gabinete de Fisioestética no seu espaço. Nesta zona, é assegurado aos utentes um foco na beleza, forma e perfeição corporal.

Este conceito inovador den-



Fisioterapeuta Ângela Leal



tro da Fisioterapia "surgiu devido à crescente procura de profissionais que se dedicassem à estética, mas com formação na área da saúde", explica Estefânia Garcia, fisioterapeuta responsável pelo serviço de Fisioestética.

A fisioterapeuta, especializada também em Medicina Estética e Nutrição, afirma que "a Fisioestética está para a Fisioterapia como a cirurgia estética para a cirurgia convencional", sublinhando, ainda, a importância desta área como negócio, já que "o mercado potencial é muito mais alargado, porque nem todos se lesionam, mas quase todos querem e podem melhorar o seu aspecto".

Partindo dos princípios da fisioterapia, neste espaço o grande objectivo é dar atenção aos problemas estéticos de uma forma global. Para tal, "é efectuada uma avaliação pormenorizada, atendendo aos factores mente, alimentação, actividade física e estética", nomeia a responsável.

O papel do fisioterapeuta é fundamental, uma vez que os seus conhecimentos são aplicados na detecção da origem dos problemas estéticos e na formação preventiva, com um único objectivo: "melhorar o bem-estar do utente desde o interior, passando por uma aceitação corporal, uma boa nutrição e conjugando com um treino físico personalizado, a fim de melhorar a estética corporal",

resume Estefânia Garcia.

Este serviço é, também, muito procurado para "garantir que, após uma cirurgia plástica, a zona afectada mantém o seu funcionamento e, na medida do possível, um aspecto natural". Neste contexto, a Fisioestética dá um contributo relevante "na medida em que permite assegurar a máxima perfeição dos resultados pretendidos com a cirurgia plástica, tratando edemas pós-cirúrgicos, cicatrizes, aderências da pele, moldagem dos tecidos intervencionados, etc.."

Este sector recebe pacientes do sexo feminino e masculino, nas faixas etárias que vão dos 20 aos 60 anos. Os tratamentos consistem em sessões individuais, "permitindo ao paciente referir as suas preocupações de forma confidencial", sublinha Estefânia Garcia.

Neste espaço é efectuado "um trabalho muito específico em mulheres com alterações corporais derivadas da gravidez e puerpério, como aumento de peso, cicatrização, diástase dos músculos abdominais, diminuição do tónus da musculatura pélvica, alterações músculo-esqueléticas, entre outras", refere a fisioterapeuta. A responsável alerta, contudo, que "o paciente tem de se comprometer no tratamento, pois a tudo o que é aprendido tem de ser dada uma continuidade, para que os resultados funcionem".



**Centro de Medicina Física e Reabilitação**  
Rua Prof. Fernando da Fonseca  
(Estádio Alvalade XXI)  
1600-618 Lisboa

**Para mais informações**  
Ligue 210 019 500 ou  
consulte [www.saudecuf.pt](http://www.saudecuf.pt)