



A FISIOTERAPIA E OS ESTILOS DE VIDA

cuidados de saúde

Prof. Teresa Tomás

Prof. Luísa Pedro

Estilos de vida e a Actividade Física



Declaração de Alma-Ata (1978) 1ª declaração sobre princípios dos cuidados de saúde primários (protecção, cura e reabilitação na comunidade)

1ª Conferencia Promoção da Saúde – Declaração de Ottawa (1989) As condições e recursos fundamentais para a saúde são: a paz, abrigo, educação, rendimentos, alimento, um ecossistema estável, recursos sustentáveis e justiça social.

4ª Conferencia Promoção da Saúde – Declaração de Jacarta (1997) Actividade Física para a Saúde constitui um dos principais componentes de um estilo de vida e promoção para a saúde em geral .

“A actividade física regular reduz o risco de mortalidade prematura em geral, protege contra as doenças crónicas. Ela também pode reduzir a prevalência de obesidade e fornecer um complemento benéfico para o alcoolismo, abuso de drogas e outras formas de comportamento aditivos.”

Estilos de vida e a Actividade Física



Workshop OMS sobre Actividade Física e Saúde Pública (Pequim 2005) Necessidade intervenções através de estratégias :

- sensibilizar para a importância e os benefícios da actividade física entre a população,
- educar toda a população e / ou grupos específicos da população.

Move for Health Day (10 de Maio) - Dia Internacional da promoção da Actividade Física (2002)

Actividade Física para todos na Europa (OMS Copenhaga, 10 de Maio 2008):

- 2/3 da População Adulta Europeia não atinge os níveis mínimos recomendados de Act. F.
- Pessoas com baixo nível socioeconómico tem menor Act. F.
- O trabalho, escola e o meio ambiente influencia fortemente a Act. F.
- Meio ambiente (parques, zonas de lazer e zonas desportivas), promovem a Act. F.
- Informação sobre estilos de vida activo
- idosos, deficientes, famílias em situações precárias, imigrantes, minorias étnicas e as mulheres são particularmente vulneráveis à inactividade física.

Actividade Física e Fisioterapia



World Confederation for Physical Therapy (WCPT) o Fisioterapeuta trabalha com uma ampla gama de pessoas para otimizar suas actividades físicas , desde atletas de alta competição a pessoas portadoras de doença crónica.

A WCPT tem programas específicos para a promoção da Actividade Física:

-Obesos, Doentes cardiovasculares, Diabéticos, Prevenção da osteoporose, Alterações com o sono, Prevenção doenças neurológicas (nomeadamente Alzheimer), Doenças mentais, Doenças respiratórias, etc..

A American Physical Therapy Association realizou uma campanha: "Fisioterapia traz movimento à vida" campanha inclui recursos para profissionais de saúde, bem como para o público.

Pesquisa na MEDLINE (Outubro 2010) foram encontrados:

1252 artigos científicos que evidenciam a intervenção da Fisioterapia nos estilos de vida saudável.

6498 artigos científicos que evidenciam a fisioterapia com a actividade física



CICLO DE CONFERÊNCIAS:
TECNOLOGIAS DA SAÚDE
NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

3ª CONFERÊNCIA
SAÚDE E ESTILOS DE VIDA

19 de OUTUBRO de 2010 // Auditório da ESTESL Parque das Nações



Agência
tecnifar

Performance elevada

Níveis de intensidade elevados

Desporto

*Citius
Altius
Fortius*

Exercício como parte de um tratamento para ajudar doentes e clientes a movimentarem-se e funcionarem melhor (APA, 2006)

Exercício Físico

Linhas orientadoras
para o exercício
físico em doenças
crónicas e/ou
populações
específicas

Promoção da saúde

Actividade Física / Aptidão
Física / Condição Física

Evidencia científica elevada
sobre doenças hipocinéticas

Avaliação objectiva
e concisa

Saúde / Funcionalidade
/ Movimento
Terapêutico

Prescrição individualizada para um
objectivo comum Ex: RC e RP

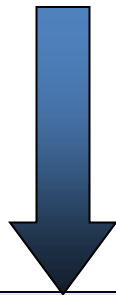
Técnicas específicas

Intervenção Terapêutica

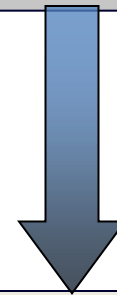




Physiotherapist should be able to perform basic exercise testing , should have sufficient knowledge from the field of exercise physiology to interpret the obtained data, as well as the knowledge to prescribe basic fitness or training programs based on those data. This should be done as a routine procedure when assessing disease progression and related functional capacity, as well to promote an active lifestyle in our patients. (Helders, P. *Advances in physiotherapy*, 2004; 6:145-146.)



Part of our core business



One of our responsibilities to our communities



**World Confederation
for Physical Therapy**

**WCPT POSITION STATEMENT – Physical Therapist as
Exercise Experts across the Life Span - 2007**

Conteúdos curriculares adequados – Ft ESTeSL



**APA POSITION STATEMENT – Evidence regarding
therapeutic exercise in physiotherapy - 2006**

**Evidencia científica sobre os benefícios do exercício
em diferentes populações em todo o espectro de
actividade da Fisioterapia**

SABIAM QUE:



As recomendações internacionais para os níveis mínimos de actividade física para manter a saúde são:

Actividade Moderada - 30 minutos por dia durante pelo menos 5 dias da semana (periodos mínimos de 10 min)

OU

Actividade Intensa – 20 minutos por dia durante 3 dias por semana

+

Exercícios de força e resistencia muscular – 2 dias por semana



A FISIOTERAPIA SABE!

Quando
Onde
Como
Porquê
Para quê
Com o quê

Estilos de vida trabalhados pelo curso de Fisioterapia da ESTESL



Estilos de vida saudável ao longo do ciclo de vida:

- Actividades desenvolvidas nas Escolas Secundárias para sensibilização da importância da actividade física nos jovens.
- Actividades desenvolvidas no âmbito de projectos de prevenção da doença (Ex: prevenção de doenças cardiovasculares, prevenção de acidentes no trabalho, etc...)
- Actividades desenvolvidas com população idosa, relacionada com o envelhecimento activo.
- Acções de sensibilização para a população em geral, no sentido de promover a actividade física